

VISIT...

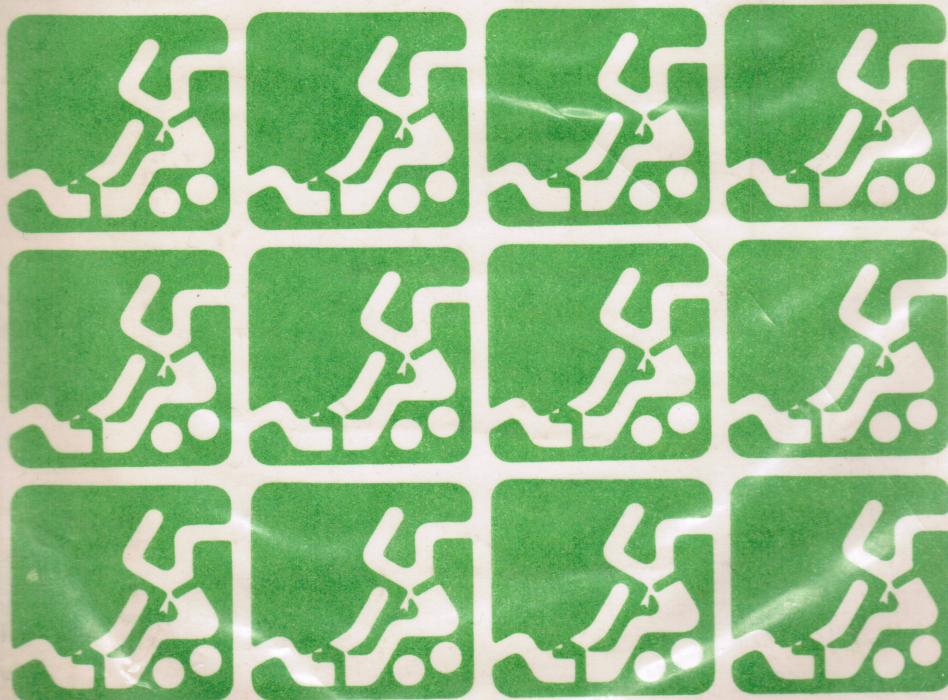
LANZAROTE
Caliente.COM



Михал Вахун

ДЗЮДО

ОСНОВЫ ТРЕНИРОВКИ



Михал Вахун

Дзюдо

ОСНОВЫ ТРЕНИРОВОК



Перевод книги Michal Vachup a kolektiv Zákldy tréningu Džudo, šport, slovenské televízne vydavateľstvo, 1978, Bratislava, 220 s.

Перевод со словацкого — М. Кобзиковой (ЧССР)

Научный редактор перевода — мастер спорта по борьбе дзюдо С. Ю. Савельев

Одобрена Комитетом по физкультуре и спорту при Совете Министров БССР

Вахун М.

В22 Дзюдо: Основы тренировки. [Пер. со словац.] — Мн.: Полымя, 1983. — 127 с., ил. —

70 к.

О технике и тактике дзюдо, целях, задачах и содержании тренировок, классификации упражнений рассказано на словацком языке. Авторы рассматривают принципы физической, технической и психологической подготовки спортсменов, требования к личности современного тренера. Для любителей спортивной борьбы, тренеров.

А202000000-144
В М 306[05]—83 40-83

ББК 75.715

© Спорт, 1978.

© Перевод на русский язык и иллюстрации, издательство «Полымя», 1983.

ВВЕДЕНИЕ

В последнее время дзюдо приобретает в мире все большую популярность. Занятия дзюдо благотворно влияют на организм человека. Они ведут к равномерному развитию всех двигательных способностей, функциональной выносливости организма и одновременно к развитию моральных и волевых качеств характера. Дзюдо воспитывает в человеке чувства дисциплинированности, самообладания, ответственности, коллективизма. Изучение приемов самозащиты и самостраховки входит в учебные программы по физвоспитанию. Этот вид борьбы подходит и мужчинам, и женщинам, и детям. Дзюдо занимает прочное место в системе физкультуры и спорта ЧССРВ (Чехословацкий союз физкультурного воспитания). После включения дзюдо в программу олимпийских игр возрос интерес к этому виду спорта во многих странах. Международная федерация дзюдо (ФИД) объединяла в 1976 году 104 страны.*

Постоянно растет число спортсменов, вместе с тем и улучшается качество их подготовки. Большое место отводится технике и тактике дзюдо, совершенствованию приемов.

В этой книге мы стремились подойти к основе тренировок дзюдо с точки зрения сегодняшнего дня. Опыт и методы, приведенные здесь, не только соответствуют современным требованиям, но проверялись и на практике. Они опираются на опыт известных специалистов разных стран.

Особое внимание обращено на основные принципы тренировки, систему и содержание ее, на характер физи-

* Международная федерация дзюдо (ФИД) создана в 1956 году, в настоящее время объединяет 110 стран. (Здесь и далее примечания редактора.)

ческой, технической, тактической и психической подготовки.

В главе, посвященной технике борьбы, мы привели только необходимые минимум приемов. Как известно, техника дзюдо состоит из трех частей: бросков, борьбы стоя и борьбы лежа. Здесь приведена классическая классификация борьбы стоя в пяти сериях — гокио и борьбы лежа — удержание, удушение и болевые приемы. В дальнейшем мы хотим продолжить нашу работу и привести новые, более эффективные приемы. Две последние главы содержат перечень требований к степени технической зрелости и краткий словарь терминов. Будем рады, если книга поможет обогатить тренерскую практику, повысит эффективность тренировок, увеличит радость и наслаждение от занятий этой сложной борьбой всех, кто увлекается этим спортом.

Коллектив авторов

1 ХАРАКТЕРИСТИКА ДЗЮДО

Дзюдо — спорт, основа которого заключается в том, чтобы победить соперника физическим, техническим и тактическим преимуществом.*

Характеристика движений

Дзюдо включает разнообразнейшие технические приемы, требующие большой ловкости и координации движений. Контакт между соперниками начинается в момент захвата спортивного костюма — кимоно.

Схватка происходит на ровной, мягкой поверхности, достаточно гибкой площадке, которая позволяет быстро передвигаться и одновременно обеспечивает безопасность при падении.

Характер спортивного костюма (кимоно), устройство площадки (татами) дают возможность для свободного применения разнообразных приемов. С технической стороны в дзюдо прежде всего входят приемы, характеризующиеся относительно стабильной структурой и сохранившие свою актуальность со времени возникновения до наших дней.

Техника дзюдо состоит из трех частей: бросков, борьбы лежа и борьбы стоя. Из положения стоя

дзюдоист бросает соперника на спину в любом направлении быстро и достаточно сильно.

Для борьбы лежа характерны три типичных приема — удержание, удушение, болевые приемы в локтевом суставе. В первой группе приемов эффект определяется временем удержания, при удушении — действенным кратковременным ограничением прилива крови в мозг и при болевом приеме — болью в локтевом суставе. Локтевой сустав избран прежде всего из-за того, что в этом месте самая высокая чувствительность к боли, даже при малом толчке суставные проприоцепторы воспринимают боль, и эффект интенсивно сигнализируется в мозг. Это и предполагает наименьшее повреждение данного сустава.

В технику дзюдо входят и другие типичные элементы: разные способы передвижений по татами, приемы самостраховки, фитал приветствия, сигнал о сдаче и т. д.

В поединке приемы часто комбинируются из положения стоя и положения лежа. Переходы из одного положения в другое должны быть непрерывными, естественными. Приемы удушения и болевые можно начинать из стойки и заканчивать в борьбе лежа.

Значительные вариации техники дзюдо, широкий масштаб средств

* Дзюдо — японское «гибкий путь» (Дзю — гибкий, до — путь).

Для победы над соперником дают возможность применять множество разнообразных приемов и тактических действий.

Развитие двигательных способностей

Большой диапазон технических элементов дзюдо требует комплексного развития всех двигательных способностей.

Прежде всего требуется развитие выносливости, динамичной силы всех мышечных групп и статической силы, особенно мышц спины и рук. Все мышечные группы получают равномерную нагрузку.

Небольшие отступления могут исходить только из личной техники. Скорость в дзюдо имеет особое значение. Больше всего развивается скорость реагирования на импульсы прикосновения. Эксперименты неоднократно доказывали, что лучшие дзюдоисты не достаточно быстро реагируют (в сравнении с другими спортсменами) на звуковые и световые импульсы, зато имеют особую реакцию на прикосновение.

Развитым осязанием можно опеределить изменения напряжения мышц и перемещение центра тяжести соперника и таким образом предугадать его намерения. Время реакции начинается с осознательного восприятия изменения центра тяжести и кончается реализацией осознанного действия. Скорость реагирования в дзюдо носит комплексный характер, который зависит от разнообразия атак и защитных действий соперника.

Большое значение в дзюдо имеют ловкость и гибкость. От уровня их развития зависят эффективность и качество техники.

Физиологический аспект

На протяжении встречи неравномерно нагружаются система кровообращения и дыхательные

пути. Степень нагрузки колеблется от минимальной до максимальной, что зависит от хода поединка. Для этого момента типично чередование аэробных и анаэробных фаз.

Специфическое действие техники удушения, а иногда и удержания, ведет в случае успешного применения к механическому ограничению кровообращения. Кроме того, по ходу схватки происходят короткие и длинные передвижения, которые требуют максимальной мобилизации внутренних резервов (например, серии атак в положении стой). Приведенные приемы требуют от организма способности давать хорошие показатели при гипотаксии и следующих за ней восстановительных процессах. Воздействие удушения на организм очень коротко и не вредно. Энергию, затраченную в ходе борьбы, практически невозможно прямо измерить. Нагрузку можно определять в зависимости от изменений частоты пульса в течение борьбы. Эксперименты по исследованию частоты пульса, в которых были использованы телеметрические методы, показывают, что частота пульса в процессе борьбы обычно очень быстро поднимается на 180 уд./мин, колеблется от 180 до 195 уд./мин и достигает величины 200 уд./мин. На этом высоком уровне частота пульса очень долго сохраняется.

Эти эксперименты проводились во время тренировок лучших японских дзюдоистов в течение 17—27 минут. Данные показали, что на высокий уровень частоты пульса в большей мере влияют вегетативные нервы, которые отражают высокое напряжение в центральной нервной системе.

Психологический аспект

Для дзюдоистов типичны способность предугадывать намерения соперника, внезапные решения и высокая волевая активность.

Успех тактики зависит от мгновенного анализа обстановки, быстроты решения. Важную роль здесь играют сенсорные способности — точность движения, наблюдательность.

Характер функциональной нагрузки и способов движения в дзюдо требует выносливости и волевых усилий. Кроме того, на протяжении встречи необходимо часто преодолевать неприятные чувства, вытекающие из прямого контакта с соперником, т. е. боль, причиняемую удушением и болезнями приемами, а также неправильным поведением некоторых технических действий и приемов.

Психическая подготовка находится в прямой зависимости от физической, технической и тактической подготовки. Психическая подготовка направлена на развитие личности спортсмена, на достижение максимальной результативности.

Формирование личности спортсмена осуществляется формами идейной, моральной и волевой подготовки и продолжается непосредственно в ходе тренировок и соревнований. Таким образом, регулирование психического состояния — процесс непрерывный и постоянный и ведется он как тренером, так и самим спортсменом.



2

ТРЕНИРОВКА

1. ЦЕЛИ, ЗАДАЧИ И СОДЕРЖАНИЕ

Во всех видах спорта человек стремится победить соперника, достичь высоких результатов. В системе социалистической физкультурно-спортивной тренировки человека имеет более широкие задачи: воспитание здоровых, всесторонне и гармонически развитых граждан общества, которое осуществляется посредством специализированной спортивной деятельности.

Еще в самом начале Кано * выдвинул три главные задачи тренировки: духовное и физическое развитие, ловкость. Первоначально дзюдо должно было выполнять функцию целостной системы физического воспитания. Эта цель не осуществилась, и сегодня дзюдо считается прежде всего видом спорта. Современная концепция дзюдо выдвигает на первый план цель — постоянно повышать результативность в соревнованиях.

Главными задачами спортивной тренировки являются: физическая, техническая, духовная подготовка и воспитание.

Физическая подготовка направлена на развитие двигательных способностей: скорости, силы, выносливости, ловкости, гибкости суставов.

Основным содержанием технической подготовки является усовершенствование приемов, которыми пользуются достигшие лучших результатов.

Духовная подготовка ведет спортсмена к самостоятельности, творческому решению различных задач. Воспитание является неотделимой частью тренировки. Оно означает единство идеального, морального и волевого воспитания в соответствии с требованиями, предъявляемыми к личности социалистического общества.

Содержание тренировки

Содержанием спортивной тренировки является комплекс движений, которые с течением времени сформировались в системы, названные физическими упражнениями. Они повышают способность человека работать дольше и интенсивнее.

Целесообразность физических упражнений определяется отношением их формы и структуры к специфике движения. Выделяются несколько основных групп физических упражнений:

- 1) общеразвивающие;
- 2) специфические;
- 3) соревнования;
- 4) упражнения, направленные на активный отдых и восстановление сил.

Всякое деление физических упражнений на группы имеет свои недостатки, но оно является основой для разработки новых комплексов. Систематизация облегчает на практике выбор соответствующих упражнений с учетом возраста спортсмена, его индивидуальных техники, времени и задачи тренировки и т. д.

2. РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Физические упражнения, которые используются в тренировке дзюдо, прошли длинный путь развития. Одновременно с формированием технического содержания и идейной основы дзюдо постепенно создавались две основные системы упражнений: ката и рандори.

Каты представляют собой систему формальных упражнений в условиях заранее известных. Определенные двигательные действия выполняются повторно преимущественно в идеальных условиях, когда соперник движется назад или вперед заранее договоренным способом. Термин ката, кроме того, служит для обозначения показательного исполнения приемов.

С точки зрения истории каты являлись главными упражнениями, которые использовали приемы старых школ дзю-джитсу. И хотя некоторые из них выдвигали формы рандори, все-таки большинство школ ориентировались на каты. Некоторые каты были очень длинными, например ката школы «Теншин Шинио-рю» состояла из 120 приемов.

Кано в своей книге «Кодокан» * прежде всего выдвигал рандори, а каты считал дополнительными упражнениями. В соответствии с его программой ученики упражнялись сначала в свободной

форме, осваивали правила, затем отработывали отдельные приемы и только потом приступали к тренировке кат.

Рандори — свободные упражнения — представляют собой совокупность приемов в условиях, приближенных к настоящей борьбе. Общим соперникам дана возможность использовать любые приемы, но с учетом правил дзюдо и обусловленным сопротивлением. Большое значение рандори заключается в многообразии движений. Каждое движение выполняется естественно, имеет свое назначение и требует сосредоточенного усилия. Здесь возникает гипотеза, что предпочтение рандори как главной формы упражнения перед катой было одним из основных факторов, благодаря которым сборная Кодокана победила в историческом матче сторонников ортодоксальной школы дзю-джитсу мастера Тотсукэ.

С развитием дзюдо рандори все больше становилось главным содержанием тренировки. Основные формы упражнений на практике расширялись и разрабатывались. Постепенно отдельные формы упражнений рандори были распределены в следующие группы:

А. Рандори без характера борьбы:

- 1) тандоку реншу;
- 2) учикоми гяико;
- 3) рандори с определенными приемами;
- 4) рандори без определенных приемов.

Б. Рандори с характером борьбы:

- 1) какари гяико;
- 2) якусоку гяико;
- 3) боевое рандори.

Данное деление имеет недостатки: некоторые упражнения не согласуются с характеристикой рандори. Например тандоку реншу, форма упражнения без соперника, условиями (без соперника) и содержанием не

* Дзигаро Кано (1860-1938) — основатель школы дзюдо.

согласуется с типичными знаками рандори. Она носит скорее аналитический характер. Приведенное распределение рандори является малоестественным и в японской литературе не встречается. На практике понятие рандори обозначает только какари-гаки и боевое рандори. Формы упражнений и понятия подробные характеризуются в следующих главах.

Масштаб упражнений, используемых в тренировке дзюдо (имеется в виду тренировка как комплексная система), постоянно расширяется, повышается эффективность и интенсивность процесса тренировки.

Первоначальное деление упражнений на каты и рандори в современной практике уже в значительной мере преодолено. Поэтому ниже приводится новая классификация. Отдельные виды упражнений не всегда можно четко разделить, но их характер и эффективность часто совпадают, поэтому их легко можно выделить в основные группы упражнений.

Примечание. В тексте используются японские названия приемов, элементов дзюдо и специальных упражнений. В последние оцениваются действия всегда из положения уке. Оба партнера обозначаются японскими терминами: *тори* — активный партнер, который выполняет прием (*атакующий*); *уке* — пассивный партнер, который принимает прием (*атакуемый*).

3. КЛАССИФИКАЦИЯ УПРАЖНЕНИЙ

Упражнения, направленные на общее развитие

Эту группу составляют упражнения, заимствованные из других видов спорта. Их значение заключается в том, что они способствуют гармоничному развитию мышц и всех функциональных систем организма.

Типичные двигательные действия и функциональная нагрузка в

дзюдо характеризуются разнообразными и динамичным ходом схватки. Поэтому дзюдоист должен заниматься и другими видами спорта. Упражнения должны быть направлены на развитие выносливости, силы и ловкости. Примеры подходящих упражнений:

— легкая атлетика: бег (400—3000 м), фартлек, спринт, прыжки и т. п.;

— общеразвивающие упражнения: гимнастические с гимназиями, на шесте; акробатические; упражнения на батуте; — длительные походы, короткие трассы (3,5; 7 км) с максимальной скоростью, средние трассы (10, 15 км);

— скоростное катание на лыжах; — игры с мячом, футбол, баскетбол, волейбол; — софтбол, теннис; — плавание, прыжки в воду.

Специальные упражнения

Специальные упражнения направлены на развитие мышечных групп, участвующих в непосредственном проведении приемов. Структура их движения и динамика близка к техническим действиям дзюдо. Они способствуют усовершенствованию приемов самообороны и приемов в стойке. К специальным относятся и упражнения, направленные на развитие двигательных способностей и психики.

Упражнения по совершенствованию техники

Тандоку реншу: имитация технических действий без партнера. Эта форма прежде всего носит информативный характер, дает представление о различиях приемов. Движения несколько раз повторяются, т. е. создается двигательный стереотип. Эта форма упражнений включает в себя и комбинирование приемов борьбы в стойке. Но разучиванию

этой формы не уделяется много внимания, особенно у начинающих, т. к. она не способствует выработке правильного представления и выполнению технических действий. Тандоку реншу применяется в основном для быстрого запоминания перед встречей с соперником.

Уикомы, или бутсукари: быстрое и координированное выполнение повторяющихся действий для проведения приемов без отрыва уке от татами. Названия уикомы и бутсукари идентичны. Подготовка к проведению приема в схватке — слияние двух фаз: *кудзуси*, т. е. выведение из равновесия, и *цукари*, т. е. подготовка броска. Тори после каждого подхода возвращается в исходное положение. Этот процесс ритмически повторяется в нескольких сериях.

Наступления в схватке выполняются без сопротивления уке, стоящего прямо, свободно. Уке не должен мешать тори проводить приемы.

Уикомы имеют большое значение для разучивания и усовершенствования приемов на всех уровнях технической зрелости и являются основой повышения результативности. Существует много вариантов уикомы, они подробно описываются в главе о технической подготовке.

Якусюку-гаки: проведение приемов в непроизоленном движении, как при рандори, но без большого сопротивления. Тори старается провести уке в положение, выгодное для осуществления нужного приема, и бросает уке с фиксацией приемов борьбы лежа при падении на татами. Тори и уке меняются ролями после каждого броска. Приемы опираются на заранее оговариваются.

Нагеками: повторяющиеся броски при постоянной смене партнеров. В этом упражнении тори бросает разных партнеров, которые его постоянно атакуют.

Уке не сопротивляется, он находится в выпрямленном положении. Броски должны быть быстрыми, упражнения требуют большой сосредоточенности и усилия. Используются только достаточно усвоенные приемы, подчеркиваются технические правильное выполнение приема в целом.

Количество бросков зависит от числа участников тренировки, и все упражнение длится 5—10 минут. Лучше оставлять его на конец тренировки.

Сутэ-гаки: технически лучше подготовленный дзюдоист принимает без сопротивления атаки своего соперника, разрешает ему бросать себя, исправляет даже ошибки в технике атакующего.

Кумиката рандори: тори ставится применить лучший прием индивидуальной техники. Цель тори — навязать сопернику свой прием, привести его в тактически невыгодное положение. При этом тори не должен сгибаться. Разрешено бросать соперника.

Упражнение с одним партнером длится обычно 2 минуты.

Уками (самооборона при падении): тренировка основных видов падений: вперед, назад, на бок. Очень важно, чтобы падение отработывалось в обстановке, приближенной к соревнованиям.

Лучше всего техника падений совершенствуется при проведении технических действий.

Ведущие дзюдоисты всегда стараются избежать классических падений: не падать на спину или на бок. Эту способность они приобретают обычно после длительных тренировок. Поэтому укеми надо уделять особое внимание.

Упражнения, направленные на развитие двигательных способностей

Своей внешней структурой и динамикой специальные упражнения приближаются к тех-

ническим действиям и непосредственно влияют на рост спортивного мастерства.

В тренировке дзюдо применяется большое количество упражнений этого типа. Простые формы, направленные на развитие элементарных двигательных способностей или главных мускульных групп, японцы называют дзюбиндзюдо (разминка) или таисо (подготовительные упражнения). Более комплексные формы тоже обозначаются как специальные подготовительные упражнения. Запас такого рода упражнений большой. Самые важные приведены в главах о физической и технической подготовке.

Эти упражнения включаются практически в каждую тренировку в качестве разминки или как самостоятельная часть, предшествующая технической подготовке или рандори.

Упражнения, направленные на развитие психических качеств

К этой группе относятся упражнения, рассчитанные на восстановление всех функций организма после максимальной физической нагрузки. Используются упражнения из серии общеукрепляющих упражнений, учимости, нагиками и т. п., которые включаются всегда в конце тренировки, когда дзюдоисты устали. Подобные упражнения длятся обычно около 10 минут. Важен последовательный контроль за их проведением.

Тренировка дзюдо в целом требует от спортсмена большого волевого усилия. Большинство упражнений и двигательных действий направлены на преодоление сопротивления соперника, от этого зависит успех спортсмена в поединке.

Учебные поединки

Эту группу составляют упражнения, которые применяются не-

посредственно в ходе поединка. Главное отличие их от специальных упражнений состоит в том, что они носят комплексный глобальный характер. От соревновательного поединка они отличаются разным уровнем интенсивности, которая обычно бывает ниже в тренировочной встрече.

В тренировке дзюдо соответствуют этой форме два характерных упражнения: какари-гэкико и рандори.

Какари-гэкико: вид односторонней или обусловленной борьбы, в которой тори должен пробить оборону ука и бросить его. Он использует для этого все способы атаки, захват, комбинации. Ука применяет все приемы защиты, кроме контрприемов, главным образом приемы блокировки и уклонения от борьбы.

Соблюдая эти условия, тори может постоянно нападать на соперника, не боясь, что его бросят. Главная задача какари-гэкико — привести партнера в положение, подходящее для решающего приема. Бросок не является конечной целью этого упражнения, необходимо приобрести определенные навыки в применении техники нападения.

Одновременно с тори ука тоже совершенствуется в защите, блокировке и развитии способности соблюдать равновесие при изменениях положения центра тяжести.

Упражнение длится 3—5 минут, затем партнеры меняются ролями.

Рандори: форма свободной тренировочной борьбы, в процессе которой оба партнера применяют все допущенные приемы в положении стоя и в борьбе лежа. Достижение иппона (чистой победы) не является целью тренировки, здесь характерны динамичный ход поединка, успешные действия и неудачные попытки в применении приемов, интенсивная нагрузка.

Рандори является комплексным

упражнением, способствует совершенствованию отдельных элементов, гармоническому их соединению, процессу физического и психического приспособления человека к специфическим условиям поединка.

Важным фактором является подход спортсменов к тренировке. В первую очередь необходимо обратить внимание на учебный характер рандори. Хотя рандори — это напряженный и сложный поединок, в нем не определяется «победитель» и «побежденный». Целью является взаимное и многостороннее совершенствование обоих партнеров. Рандори длится обычно 4—10 минут, но поскольку рандори занимает в тренировке одно из ведущих мест, доля его постоянно увеличивается. В подготовке начинающих доля рандори меньше.

Упражнения, направленные на активный отдых

Эти упражнения направлены на восстановление сил. Опыт показывает, что активный отдых помогает снимать усталость. В тренировке дзюдо часто в конце занятия включаются серии подходящих упражнений, похожих на те, которые используются при разминке. Они производятся не так интенсивно, спокойно, но с соблюдением полного объема движения, дыхание глубокое.

Хорошие результаты приносит короткий взаимный массаж партнеров.

После укреплющих упражнений рекомендуется включать бег на местности, мини-футбол и т. д.

Активный отдых положительно влияет и на психику спортсменов.

Приведенные примеры не могут быть обязательной схемой. Для успеха тренировки большое значение имеет творческая работа тренера.

4. ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ФОРМЫ ТРЕНИРОВОК

В течение развития и совершенствования дзюдо выделялись различные организационные формы подготовки спортсменов. Основной формой считается тренировка. Она делится на три части: подготовительная, главная и заключительная, которые между собой тесно взаимосвязаны.

В течение подготовительной части необходимо привести организм из спокойного состояния в положение повышенной функциональной активности, достичь равномерного снабжения кровью всех мышечных групп и подготовить организм к высокой нагрузке. Для этого процесса характерным является повышение пульса до 120—130 уд./мин. Содержание этой части является упражнениями общего характера и специальные подготовительные.

Главная часть направлена на реализацию намеченной тренировочной задачи. Содержание составляет собственные упражнения, обычно рандори. В других случаях выбор упражнений определяется характером задачи, например усовершенствование техники, развитие специальной физической закалки и т. п. Рандори включается всегда в главную часть зарядки.

Интенсивность нагрузки должна достичь своего пика именно при рандори. Пульс удерживается обычно на уровне 150—180 уд./мин. Эксперименты в Кокане показали, что у выдающихся дзюдоистов при рандори пульс достигает величины 180—195 уд./мин и держится в течение 27 минут без значительного падения.

В заключительной части наступает постепенный возврат всех функций организма на уровень, близкий к исходному. Содержание заключительной части являются различные упражнения

в дзюдо простыми графическими способами.

В процессе подготовки спортсмена тренер руководствуется и принципом соответствия. Этот принцип находится в прямой зависимости от способностей дзюдоиста.

На тренировке перед спортсменом необходимо ставить только посильную задачу, чтобы выполнение ее вызвало уверенность в своих силах, явилось побудительным мотивом для освоения следующего, более сложного упражнения.

Тренировка дзюдо проходит обычно в коллективе. Оценивая выполнение задачи, тренер должен учитывать особенности характера каждого спортсмена, поощрять и подбадривать его. Принцип соответствия действует при определении нагрузки. Здесь надо учитывать несколько факторов: двигательные способности, продолжительность тренировки, состояние здоровья, психические свойства, индивидуальные особенности. Систематические тренировки позволяют постоянно повышать нагрузку, интенсивность и сложность задач.

Динамика развития эффективности и нагрузки в значительной мере зависит от типа нервной системы. На практике часто встречаются дзюдоисты, технический уровень которых вначале был низкий, но они очень хорошо перенесли большие нагрузки и наконец достигли хороших результатов. И наоборот, лучшие спортсмены, бывает, не переносят перегрузок.

Большое значение в подготовке спортсменов имеет соблюдение принципа постоянности. Необходимо, чтобы приобретенные в процессе тренировки навыки постоянно закреплялись и совершенствовались. Недостаточное повторение ведет к ослаблению приобретенных навыков. Приобретенные навыки надо закреплять в разных условиях. На-

пример, избранный личный прием должен использоваться с партнерами разного роста и веса. Таким образом движение отработывается, ошибки исправляются.

Предпосылкой успеха является непрерывная тренировка.

6. КОСТОМ И ГИГИЕНА ДЗЮДОИСТА. ОБОРУДОВАНИЕ СПОРТИВНЫХ ЗАЛОВ

Костюм участника называется по традиции кимоно или дзю-доги. Состоит из куртки, брюк и пояса. Каким кимоно должно быть, подробней описывается в разделе о правилах дзюдо. Кимоно всегда должно быть чистым; старое, грязное и равное считается недостойным.

К началу тренировки участник должен быть одет в кимоно по правилам: пояс плотно завязан на узел. Снимать кимоно в течение тренировки запрещено, снимать его можно только с разрешения тренера, если это необходимо при некоторых видах упражнений. Под кимоно не надеваются майки. Надевать майку под кимоно разрешается в случае, когда надо «сбросить» ненужные килограммы или подержать определенную температуру тела. Упражнения и борьба проходят исключительно босиком. Использовать носки, тапочки считается в дзюдо неэтичным, негигиеничным, правила это тоже запрещают. Исключение делается, если участник повредил стопу. Женщины под кимоно должны надевать гимнастический купальник (верхняя и нижняя часть вместе).

Личная гигиена: на время тренировки и соревнования надо снять кольца, цепочки, часы, серьги и т. д. Ногти на ногах и на руках должны быть острижены. Мешают также длинные волосы. Женщины их завязывают лента-

ми. Душ надо принимать перед и после тренировки или соревнования.

Физкультурный зал (дождо) и площадка (татами) должны соответствовать гигиеническим требованиям, постоянно проветриваться, убираться. Упражнения общего характера, подготовительные упражнения, тренировки на развитие силы мышц могут осуществляться практически везде. Специальная подготовка и соревнования невозможны без соответствующего татами. Оригиналное японское татами — это мат из рисовой соломки стандартного размера, несколько больше 1,5 кв. м, очень плотный. Современные виды татами делаются из искусственных материалов, они гибкие, плотные. Уже долгое время производятся татами из прочной резины, которые после соединения покрываются специальной тканью (изготовитель — предприятие Синесия, г. Осава).

Производить татами можно и на местных предприятиях, надо чтобы оно было достаточно гибким. Размер площадки определяется в зависимости от величины зала. Минимальный размер татами — 5x5 м. На соревнованиях должно быть квадратное татами. Если начинающий кружок не имеет в распоряжении татами, можно начинать тренировки в имитированных условиях (используются гимнастические маты). Отдельные подготовительные упражнения можно отработывать на полу.

7. ЭТИКА ДЗЮДО

В тренировке очень важно соблюдение дзюдоистской этики, правил поведения. Речь идет прежде всего о традиционных формах приветствия во время поединка или тренировки. Выполнение этих специфических правил

не только формальное проявление уважения к старшим и более опытным, но и обязательное условие для каждого спортсмена и тренера.

Сэа (присед) — основное положение, в котором спортсмены находятся в начале и в конце тренировки. Находясь в этом положении, тренер дает ученикам краткие инструкции.

Дзэри (приветствие на коленях) (рис. 1)* или рицзэри (приветствие стоя) используются всегда в начале и в конце тренировки. Приветствие стоя происходит перед началом и после встречи. В течение тренировки этим способом приветствуют спортсмены друг друга в начале каждого раунда или технического упражнения (учником и т. п.), если партнеры сменяются. Приветствуются партнеры свободно, спокойно, достойно. В наклоне вперед спортсмен остается около 1 секунды, потом медленно выпрямляется.

Эти традиционные способы приветствия соблюдают дзюдоисты во всем мире. Естественным считается также, если партнер добавит способ приветствия, характерный для своей страны, у нас, например, протянет руку.



Рис. 1.

* На фото (здесь и далее) — мастера спорта СССР по борьбе дзюдо В. Юмашев и В. Попандулов.

в дневнике простыми графическими способами.

В процессе подготовки спортсмена тренер руководствуется и принципом соответствия. Этот принцип находится в прямой зависимости от способностей дзюдоиста.

На тренировке перед спортсменом необходимо ставить только посильную задачу, чтобы выполнение ее вызвало уверенность в своих силах, явилось побуждающим мотивом для освоения следующего, более сложного упражнения.

Тренировка дзюдо проходит обычно в коллективе. Оценивая выполнение задачи, тренер должен учитывать особенности характера каждого спортсмена, поощрять и подбадривать его.

Принцип соответствия действует при определении нагрузки. Здесь надо учитывать несколько факторов: двигательные способности, продолжительность тренировки, состояние здоровья, психические свойства, индивидуальные особенности. Систематические тренировки позволяют постоянно повышать нагрузку, интенсивность и сложность задач.

Динамика развития эффективности и нагрузки в значительной мере зависит от типа нервной системы. На практике часто встречаются дзюдоисты, технический уровень которых вначале был низким, но они очень хорошо перенесли большие нагрузки и наконец достигли хороших результатов. И наоборот, лучшие спортсмены, бывает, не переносят перегрузок.

Большое значение в подготовке спортсменов имеет соблюдение принципа постоянности. Необходимо, чтобы приобретенные в процессе тренировки навыки постоянно закреплялись и совершенствовались. Недостаточное повторение ведет к ослаблению приобретенных знаний.

Приобретенные навыки надо закреплять в разных условиях. На-

пример, избранный личный прием должен использоваться с партнерами разного роста и веса. Таким образом движение отработывается, ошибки исправляются.

Предпосылкой успеха является непрерывная тренировка.

6. КОСТОМ И ГИГИЕНА ДЗЮДОИСТА, ОБОРУДОВАНИЕ СПОРТИВНЫХ ЗАЛОВ

Костюм участника называется по традиции кимоно или дзюги. Состоит из куртки, брюк и пояса. Каким кимоно должно быть, подробней описывается в разделе о правилах дзюдо. Кимоно всегда должно быть чистым; старое, грязное и рваное считается недостойным.

К началу тренировки участник должен быть одет в кимоно и правила: пояс плотно завязан на узел. Снимать кимоно в течение тренировки запрещено. Снимать его можно только с разрешения тренера, если это необходимо при некоторых видах упражнений. Под кимоно надеваются майки. Надевать майку под кимоно разрешается в случае, когда надо «сбросить» лишние килограммы или подержать определенную температуру тела. Упражнения и борьба проходят исключительно босиком. Использовать носки, тапочки считается в дзюдо неэтичным, негигиеничным, правила это тоже запрещают. Исключение делается, если участник повредил стопу. Женщины под кимоно должны надевать гимнастический купальник (верхняя и нижняя часть вместе).

Личная гигиена: на время тренировки и соревнования надо снять кольца, цепочки, часы, серьги и т. д. Ногти на ногах и на руках должны быть острижены. Мешают также длинные волосы. Женщины их завязывают лентами.

Зал для тренировок или соревнований должен принимать перед собой тренировку или соревнования. Тренировки и соревнования должны проводиться в специально оборудованном зале (доджо) и должны соответствовать гигиеническим требованиям. Упражнения должны проводиться в специально оборудованном зале (доджо) и должны соответствовать гигиеническим требованиям. Упражнения должны проводиться в специально оборудованном зале (доджо) и должны соответствовать гигиеническим требованиям.

Зал для тренировок или соревнований должен принимать перед собой тренировку или соревнования. Тренировки и соревнования должны проводиться в специально оборудованном зале (доджо) и должны соответствовать гигиеническим требованиям. Упражнения должны проводиться в специально оборудованном зале (доджо) и должны соответствовать гигиеническим требованиям.

Зал для тренировок или соревнований должен принимать перед собой тренировку или соревнования. Тренировки и соревнования должны проводиться в специально оборудованном зале (доджо) и должны соответствовать гигиеническим требованиям. Упражнения должны проводиться в специально оборудованном зале (доджо) и должны соответствовать гигиеническим требованиям.

Зал для тренировок или соревнований должен принимать перед собой тренировку или соревнования. Тренировки и соревнования должны проводиться в специально оборудованном зале (доджо) и должны соответствовать гигиеническим требованиям. Упражнения должны проводиться в специально оборудованном зале (доджо) и должны соответствовать гигиеническим требованиям.



Рис. 1.

не только формальное проявление уважения к старшим и более опытным, но и обязательное условие для каждого спортсмена и тренера.

Сэiza (присед) — основное положение, в котором спортсмены находятся в начале и в конце тренировки. Находясь в этом положении, тренер дает ученикам краткие инструкции.

Дзэрэй (приветствие на коленях) (рис. 1)* или ридзэрэй (приветствие стоя) используются всегда в начале и в конце тренировки. Дзэрэй начинается с поклона. Приветствие стоя происходит перед началом и после встречи.

В течение тренировки этим способом приветствуют спортсмены друг друга в начале каждого раунда или технического упражнения (учиком и т. п.), если партнеры сменяются. Приветствуются партнеры свободно, спокойно, достойно. В наклоне вперед спортсмен остается около 1 секунды, потом медленно выпрямляется.

Эти традиционные способы приветствия соблюдают дзюдоисты во всем мире. Естественным считается также, если партнер добавит способ приветствия, характерный для своей страны, у нас, например, протянет руку.

* На фото (здесь и далее) — мастера спорта СССР по борьбе дзюдо В. Тонах и В. Попендопуло.

8. ПОЛИТИКО-ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА В ДЗЮДОИСТСКОЙ СЕКЦИИ И ЛИЧНОСТЬ ТРЕНЕРА

Решения XV съезда КПЧ подчеркивают роль физического воспитания в развитии социалистического общества как важного средства гармонического развития людей.

Основные направления политико-воспитательной работы определены в решениях партии и правительства Чехословакии. На основе этих решений и строится политико-воспитательная работа в Союзе физкультуры и спорта.

Цель идейно-воспитательной работы

Политико-воспитательная работа в спортивных секциях направлена на воспитание у питомцев тех качеств, которые отвечают требованиям морального кодекса строителя социализма. Это следующие требования:

1. По отношению людей друг к другу:

- честность и искренность, нравственная чистота, простота и скромность в личной и общественной жизни;

- коллективизм и товарищеская взаимопомощь;

- гуманизм и взаимное уважение;

- взаимное почтение в семье, забота о воспитании детей;

- непримиримость к несправедливости, несправедливости, нечестности, карьеризму и жадности.

2. По отношению к работе и ее результатам:

- сознательная работа на пользу общества;

- забота каждого о сохранении и развитии общественных достижений;

- высокое чувство ответственности к долгу, непримиримость к антиобщественным явлениям.

3. По отношению человека к обществу и политической жизни:

- преданность идеалам коммунизма, любовь к социалистической родине и социалистическим странам;

- дружба и братство всех народов социалистического лагеря;

- борьба против национализма и расизма;

- братская солидарность с трудящимися всех стран мира.

Вся политико-воспитательная работа в секции должна быть направлена на то, чтобы каждый спортсмен был полноправным членом социалистического общества, поступал в соответствии с нормами поведения как в жизни, так и в спорте.

Необходимо воспитывать у дзюдоистов правильное отношение к партнеру, судьям, тренеру, взаимоотношение между спортсменами.

В дзюдо свои правила, за соблюдение которых на протяжении поединка следят судьи. Нарушение правил строго наказывается. И тренеры, и сами спортсмены заботятся, чтобы не было замечаний в ходе соревнований и поединков проходивших в нормальном обстановке.

Отношение спортсменов к тренеру должно быть уважительным. Успех дела во многом зависит от авторитета тренера и, конечно, от того, какими способами он его добывает. Спортсмены должны быть дисциплинированы, выполнять все указания тренера. Взаимоотношения тренера и учеников необходимо строить на доверии, открытости и дружбе.

Большое значение для хорошего микроклимата в группе имеет характер взаимоотношений между спортсменами. Они должны поддерживать друг друга и в тренировке, и в жизни. Делиться спортивным опытом, а если нужно, и покрывать друг друга.

Ответственные за политико-воспитательную работу

Основную политико-воспитательную работу в секции ведет тренер. Он находится в определенном контакте со спортсменами, имеет на них определенное влияние. Он должен уметь соединить политико-воспитательную подготовку со спортивной.

Тренер личным примером, добросовестным отношением к делу должен воспитывать своих учеников и одновременно готовить из них настоящих спортсменов. Большую помощь тренеру оказывает заместитель по политической работе.

К людям, занимающимся политико-воспитательной работой, предъявляются следующие требования:

- а) сознательность, нравственная чистота, чувство справедливости;

- б) умение общаться с людьми;

- в) организаторские способности;

- г) специальные знания и знания психологии.

Методы политико-воспитательной работы

Методы воспитательной работы, которые использует в своей работе тренер, во многом сходны с методами учителя. В большей степени они направлены на:

- интеллект (например, убеждение, разговор, пример);

- волю, преодоление трудностей;

- чувства (поддержка и наказание).

В практике, как правило, переплетаются отдельные методы, например, убеждение действует и на чувства и на интеллект. Основными методами являются:

- а) убеждение, разговор, беседа: посредством их тренер может ознакомить дзюдоистов с новыми и интересными фактами, влиять

на поведение спортсменов, их настроение и т. д. Главное при этом — взаимное доверие. Тренер, однако, не должен забывать, что одним словом ничего не добьешься, слово, скорее, дополнение к другим методам;

- б) требование: является важным воспитательным методом. Тренер должен строить требования так, чтобы они составляли определенную систему и были последовательными и каждому отдельному спортсмену и всему коллективу в целом. Чем лучше дзюдоист, тем более высокие требования нужно к нему предъявлять, и таким образом обеспечивать его рост;

- в) метод обучения: имеет большое значение при воспитании дзюдоистов детского возраста. Он понимается как организованная деятельность тренера по обучению юных дзюдоистов правилам поведения. Эти правила поведения должны выполняться почти механически, например точные реакции на команды. Но метод обучения не должен превращаться в дрессировку. Необходимо, чтобы спортсмен понимал и осознавал обязательность выполнения этих правил;

- г) личный пример: очень важный метод, направленный на то, чтобы вызвать у спортсменов желание подражать более опытному, старшему, выдающемуся дзюдоисту. Молодые спортсмены обычно выбирают себе идеал, на который равняются и стремятся подражать. Тренер должен воздействовать на воспитанников без лишнего пафоса, подбирать такие примеры, которые бы соответствовали конкретной ситуации;

- д) поддержка и наказание: метод, основанный на оценке тренером действий каждого спортсмена. Оказать поддержку в нужную минуту, значит придать веру дзюдоиста, придать ему веру в собственные силы, стимулировать его желание достичь новых успехов.

Наказание, наоборот, отрицательная оценка действий дзюдоиста. Оно необходимо, но не должно стать тормозом для дальнейшего совершенствования спортсмена. Для того чтобы наказание имело воспитательный эффект, необходимо исходить из следующих принципов:

- а) опираться на мнение коллектива;
 - б) быть справедливым;
 - в) подходить индивидуально к личности наказуемого;
 - г) не задевать чести спортсмена;
 - д) создавать условия для скорейшего возврата спортсмена в строй и прекращения наказания;
 - е) система наказаний должна иметь определенную градацию.
- Нужно помнить, что наказание — это чрезвычайная мера. В социалистической системе физического воспитания главное место занимает гуманное отношение к человеку.

Формы политико-воспитательной работы

а) Основной формой является ежедневное воздействие тренера. Важную воспитательную роль здесь играют интересное содержание тренировок, ее хорошая организация, строгое соблюдение требований, личный пример, решения тренера в разных ситуациях и все средства, которые укрепляют коллектив дзюдоистов, формируют цели как для отдельных лиц, так и для всего коллектива.

б) Словесные формы (убеждения, разговоры, дискуссии, беседы) тренер применяет в различных импровизированных и подготовленных беседах. Тренер должен откликаться на все события в коллективе, в спортивной, общественной, политической и культурной жизни. Надо, чтобы взгляды тренера были правильно

ными и он умел убедить своих подопечных в их правильности или хотя бы заставить самих спортсменов задуматься над возникшей проблемой.

в) Хорошей формой воспитательного воздействия является и поведение самого тренера в различных ситуациях, в общении.

г) Особая форма — совместные посещения разных культурных мероприятий: кино, театра, спортивных соревнований. Такие посещения способствуют укреплению коллектива.

д) Большие воспитательные возможности имеют и выступления дзюдоистов перед публикой. Конкретные ситуации на разных соревнованиях дают возможность воспитывать у спортсменов чувство коллективизма, дисциплины, самообладания.

е) Соревнование за звание «Образцовый коллектив» — особо эффективное средство конкретного соединения спортивной и политико-воспитательной работы. Оно дает возможность для всестороннего воздействия на спортсменов.

Мы приводим только некоторые методы и формы политико-воспитательной работы тренеров и политработников.

Воспитание — процесс сложный и многогранный. Поэтому невозможно дать полных инструкций. Каждый тренер, каждый политработник должен подходить к этому делу творчески.

9. ВЫБОР СПОРТИВНЫХ ТАЛАНТОВ

Вопросы выбора спортсменов с точки зрения теории и практики дзюдо самые сложные, т. к. обуславливают будущие успехи. По этой теме мы можем дать только самую общую информацию.

Выбор спортивных талантов длительный дело, в котором принимают участие кроме тренера

и врач, и психолог. Они оценивают спортсмена постепенно, в зависимости от результатов отдельных этапов подготовки. Комплексная оценка спортсмена совершается на основе критериев: состояние здоровья, функциональная закладка, телосложение и др.

Состояние здоровья считается основой при выборе спортивных талантов. В первую очередь необходимо отсчитать всех тех, у кого здоровье не в порядке. В дальнейшем постоянно следить за здоровьем спортсменов и оценивать их развитие с физиологической и результативной точки зрения.

На практике принято, чтобы спортсмены сами следили за частотой пульса. Результаты отмечаются в графике. Кривые пульса являются ценным материалом для врача.

Выносливость сердечно-сосудистой системы спортсмена контролирует тренер при помощи степ-теста, или Руффьева теста, который не требует больших затрат времени.

Надежный показатель не только эффективности тренировок, но и затраченного усилия спортсменом — проверка размеров жировой прослойки (согласно Паризжиком).

С точки зрения телосложения для дзюдо подходят те спортсмены, у которых средний тип телосложения. Этот факт надо особенно учитывать, так как на физическое развитие можно влиять лишь до определенной степени. Для достижения высокой спортивной результативности необходимы оптимальные физические предпосылки.

Часто в спортивной практике тренер забывает о психологических критериях. Известно, что без соответствующих психических качеств невозможно добиться оптимальных результатов.

Из характера дзюдо вытекает, что им могут заниматься только

такие спортсмены, у которых хорошо развита воля, смелость, решительность, они умеют предугадывать планы соперника, принять быстрое и правильное решение. Важную роль играют сенсомоторные способности: наблюдательность, точность и правильность движения.

Психические возможности спортсмена кроме психолога определяет и тренер. Он наблюдает за поведением ученика в повседневной жизни, в стрессовых ситуациях, которые возникают по ходу соревнований или тренировок. Поведение перед соревнованиями или по ходу соревнований, реакции на результаты, раны или боль говорят о многом. Также и неожиданная нагрузка в неблагоприятных условиях покажет тренеру иногда больше, чем годичная тренировка в нормальных условиях.

Спортсмен оценивается педагогом двойным способом. Оцениваются изменения его волевых качеств, которые определяют уровень воспитательного процесса, и результативность, которая свидетельствует о качестве процесса воспитания.

Самым важным критерием считается периодическое участие в тренировках, способ ведения спортивной документации, инициатива, умственный уровень спортсмена, его успехи в общеобразовательной школе.

При учете эффективности воспитательного процесса необходимо учитывать этапы подготовки (младшие и старшие школьники, юноши), основной которых является возраст спортсменов. На первых этапах выбора спортивных талантов не берется во внимание абсолютные величины результатов. Прежде всего нужно следить за динамикой результативности, которая у талантливых детей действительно высока.

Для наблюдения развития двигательных способностей на

первых трех этапах рекомендует-ся применять модификацию теста, который предложил для выбора спортивных талантов Цен-тральный комитет Чехословацко-го союза физкультурного воспи-тания в 1975 году (уровень гиб-кости, прыжок в длину с места, повторные наклоны, присед — положение лежа на протяжении 2 минут, бег на 50 и на 300 м). Кроме бега к тесту выработана система очков с 1 до 5. Бег можно оценивать по таблицам вынос-линости.

Юношей надо выбирать по ре-зультатам моторного теста для дзюдо (1977). Тест разделен на три части, в которых опреде-ляется уровень гибкости позво-

ночника, подвижность бедрен-ного сустава, моторная резуль-тативность (прыжок в длину с места, лезание по канату без отталкивания — 5 м, присед — положение лежа — 2 минуты, поднятие штанги на скамейке, причем вес штанги должен со-ставлять 60% собственного веса тела, бег на 50 и на 1000 м), функциональная выносливость (модифицированный тест Руф-фиера — 1 минута, % подкожного жира). При оценке результатов используется 6-балльная система (5 очков — отличный, 4 — хоро-ший, 3 — средний, 2 — хуже сред-него, 1 — слабый, 0 — очень сла-бый). Для практиков приведена таблица лимитов:

Дисциплины, нормы	Очки					
	5	4	3	2	1	0
Глубина наклона (град)	13	10	7	3	2	1
Высота шпагата (см)	5	10	15	20	25	26
Прыжок в длину (см)	260	250	240	220	210	209
Лезание по канату (с)	6,5	7,5	8,5	9,5	10,5	10,6
Присед — положение лежа (количество за 2 мин)	100	90	80	70	60	59
Поднятие штанги на скамейке (коли-чество)	30	25	20	15	10	9
Бег — 50 м (с)	7	7,4	7,6	7,8	7,9	8,0
Бег — 1000 м (мин)	3,05	3,12	3,19	3,29	3,39	3,40

Очки оцениваются по следую-щей балльной системе: 0—5 — отлично, 5—10 — хорошо, 10—15 — средне, 15—20 — слабо, 20—25 — очень плохо (внима-ние! Относится только к модифи-цированному тесту на протяжении 1 минуты).

Для оценки % жира опреде-ляется только верхняя граница у отдельных весовых категорий: до 75 кг — 10 %, свыше 75 кг — 15%.

Оценка специальной подготовки спортсмена производится педаго-гом, причем учитываются уровень технической подготовки, умение принимать верное тактическое решение в боевых ситуациях,

отдельных этапов. На первых эта-пах считается самым важным динамичное развитие спортсме-на, а вот результаты соревно-ваний, стабильность их оцени-ваются только на четвертом этапе.

10. МЕДИЦИНСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ТРЕНИРОВОК

Основной медицинский осмотр

Занятия спортом требуют от организма человека выполнения таких требований, которые по-стоянно только здоровым людям. Постоянные медосмотры дают врачу возможность следить за влиянием спорта на развитие морфологических и функциональ-ных показателей, проводить про-филактические мероприятия или назначать курс лечения.

Все медицинские услуги спорт-сменам оказывают учреждения на-родного здоровья. С ростом спортивной результативности повышается и уровень физкуль-турно-медицинского надзора. Спортсменов I разряда обсу-живают, отделения областных уч-реждений — районные здоровья, остальных — районные учрежде-ния народного здоровья. Нович-ков может принимать любой дет-ский врач.

Основные медосмотры дзюдо-исты проходят раз в год. Врач наблюдает за физическим разви-тием, психическим состоянием. После осмотра врач решает, в какой разряд спортсмена опре-делить. Медосмотры, которые спортсмены прошли у других вра-чей, не действительны. Билет о состоянии здоровья выдается на 12 месяцев. Действительность билета проверяют судьи до нача-ла соревнования.

* В СССР единая система медицинского обслуживания спортсменов любого разряда: врачебно-физкультурные диспансеры.

Медицинское обеспечение спортивных мероприятий

Организатор мероприятия показывает директору лечебного заведения план мероприятий. На каждом соревновании дзюдо дол-жен присутствовать врач. Он яв-ляется также членом организа-ционного комитета. При любой травме он должен оказать первую помощь.

Наиболее распространенные травмы в дзюдо и первая помощь при них

Оказать первую помощь — моральная обязанность каждого человека. Качественное, а глав-ным образом быстрое оказание первой помощи решает иногда вопрос о последствиях травмы. Дзюдо принадлежит к видам спорта с относительно высоким числом травм. Из 31 наблюда-емого вида спорта борьба на-ходится на втором и дзюдо на третьем месте по количеству травм.

Поэтому тренер и спортсмены должны хорошо знать, как оказать первую помощь пострадавшему. К самым частым травмам в дзюдо относятся: растяжения, царапины, кровоотечения из носа, ушибы, остановка дыхания, вы-вихи, переломы и т. д. Любому ранению надо уделить внимание, так как в дальнейшем оно может иметь очень серьезные послед-ствия. Например, царапины на руках без перевязки могут на-чать гноиться, и тогда дзюдоист долгое время не сможет тре-нироваться.

При ушибе необходимо боль-ное место охладить, холода сни-жает боль. При вывихе и пере-ломе больное место зафиксиро-вать шиной, не допускать ни-каких движений суставов и, до-ставить пострадавшего в медици-нское учреждение. При остановке дыхания сделать жесткий массаж диафрагмы и искусственное дыхание.

При кровотечении из носа положить на переносицу холод, сделать ватные тампоны и вложить их в ноздри.

Однако существуют традиционные методы остановки кровотечения из носа.

Японские тренеры активным массированием определенных точек на голове и шее очень быстро останавливают течение крови.

В каждой секции должна быть аптечка. Медработник обязан ее постоянно пополнять лекарствами и медицинскими принадлежностями.

Аптечка должна содержать боевые утолщающие средства, перекись водорода, хлортил, индифферентную мазь или вазелин, лейкопластырь, вату, бинты, шпатель, ножницы и т. д.

Повреждения и травмы спортсменов легче предупредить, чем лечить. Для предупреждения повреждений следует прежде всего соблюдать технику безопасности в дождь. Основное условие безопасности — дисциплина спортсменов, правильное расположение их на таатами, безукоризненное выполнение указаний тренера.



3 СИСТЕМА ТРЕНИРОВОК

Развитие и содержание

Вместе с растущим интересом к дзюдо в спортивный мир проникли и методы тренировок, несущие знаки японского образа жизни и мышления. Основа тренировочной системы соблюдается со времени Дзигаро Канно, но сегодня на нее оказали большое воздействие современные требования и достижения науки. До сих пор японские дзюдоисты считают себя ведущими. В более близком контакте зрителей поражает их высокая выносливость и настойчивость. Мотивировку этой почти фантастической выносливости трудно объяснить коротко. Основа лежит в методе тренировок. Здесь можно выделить 2 направления: первое — традиционное, основанное на естественной японской внутренней культуре, послушании и прилежании, ориентирующееся на достижение науки, с целью более быстрой подготовки результативных спортсменов.

Старинные спортивные виды: сумо, дзюдо, кендо и др. соблюдают строгое традиционное понимание тренировок, не нарушают ритуалы и принципы. Большую роль играет философия дзен-буддизма, которая до сих пор влияет на жизнь и мышление

японцев. Применяется только практика, учебники не используются почти никакие.

Подход к тренировке в значительной мере находится под влиянием так называемого принципа шести совершенств.

Одно из совершенств — совершенство «энергии» — тренироваться постоянно, естественно. В соответствии с этим принципом японский дзюдоист тренируется непрерывно, его жизнь — серия тренировок.

В основном эти требования соблюдаются и в мировой спортивной практике, но уже с учетом специфических условий отдельных стран.

Больших успехов добились прежде всего советская система тренировок. Не случайно советские дзюдоисты самые опасные соперники японцев.

У нас система тренировок долгое время несли отпечаток эмпиризма. В последнее время этот недостаток устраняется за счет увеличения врачей, психологов и специалистов в теории физического воспитания.

В современном понимании тренировка делится на физическую, техническую, тактическую и психическую части. С этим тесно связаны вопросы эффективности, структура тренировок, выбор талантов, контроль и учет.

Приведенная таблица показывает средние данные при тестовании силы 94 дзюдоистов на розыгрыше первенства ЧССР (первой лиги) в январе 1977 года.

Следующая таблица дает представление о средних показателях физической подготовки членов сборной ЧССР при динамомет-

рическом измерении. Это данные о максимальной силе главных групп мышц при статической работе. Измерение проводилось в положении сидя на скамье, углы суставов конечностей обусловлены — 90°. Измерения проводили автоматическая вычислительная машина.

Средние абсолютные и относительные (на кг веса) данные силы дзюдоистов при динамометрическом измерении

Группы мускулов	Максимальный результат (кг)	
	абсолютный	относительный
Флексоры* левого локтевого сустава	49,05	0,60
Флексоры правого локтевого сустава	48,07	0,58
Экстензоры** левого локтевого сустава	35,66	0,43
Экстензоры правого локтевого сустава	86,24	1,04
Экстензоры левого коленного сустава	87,76	1,06
Экстензоры правого коленного сустава	48,83	0,59
Экстензоры шейной части спины	238,83	2,89
Экстензоры туловища	141,88	1,70
Флексоры туловища	57,64	0,69
Флексоры пальцев — левая рука		
Флексоры пальцев — правая рука	63,50	0,76

* Флексоры — сгибатели, мышцы, производящие сгибание.

** Экстензоры — разгибатели, мышцы, производящие разгибание.

Рассматривая данные, приведенные в двух таблицах, мы можем сказать, что они показывают средний уровень силы дзюдоистов. Больше всего сведений о силе рук. При подготовке спортсменов необходимо ориентироваться на лучшие показатели.

Необходимость включения в тренировку упражнений, направленных на развитие силы, долгое время ставилась под сомнение. Возникли опасения, что повышение объема мышц ухуд-

шит координацию движений и технику. Только когда на олимпийских играх 1964 года самых высоких показателей достигли японские дзюдоисты Инокума, Камината, Геесинк — пионеры

силовой подготовки, необходимость такой подготовки была общепринята, хотя в Японии до сих пор многие старые мастера считают ее нарушением принципов дзюдо.

Хорошая физическая подготовка японских дзюдоистов вытекает из специфических условий их тренировок. Большое сосредоточение выдающихся мастеров в одном месте и регулярность тренировок поддерживают почти автоматически высокий уровень подготовки. Таких идеальных условий в других странах нет, поэтому упражнения на развитие силы являются важным дополнением для подготовки дзюдоистов в других странах. Основой высокой ре-

зультативности всегда и прежде всего должна быть специальная подготовка на татами.

Средства силовой подготовки

Для развития силовых способностей большое значение имеют общеразвивающие и специальные упражнения и участие в соревнованиях. Выбор упражнений зависит от индивидуальных особенностей спортсмена, задач и времени тренировок. Упражнения подразделяются на действующие в целом и действующие на некоторые группы мышц. Упражнения, действующие в целом, влияют на многие мышечные группы (подъем штанги, рывком, подтягивание партнера, бег с партнером на плечах и др.). В упражнениях, направленных на развитие отдельных групп мышц, остальные мышцы не принимают участия и не входят в относительном покое (присяды на одной ноге, отжимания и др.). Это разделение имеет практическое значение. Оно позволяет при систематическом выполнении упражнений для составления специальной физической подготовки.



Рис. 2

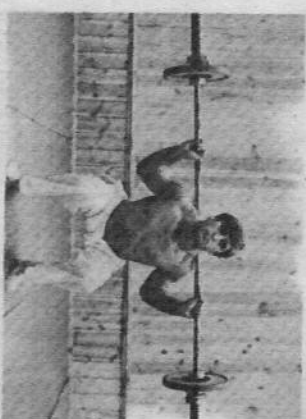


Рис. 3



Рис. 4а

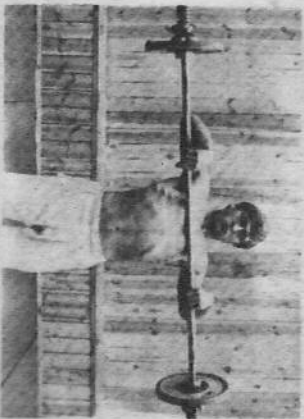


Рис. 4б

1. Подъем штанги из положения лежа на скамье (рис. 2)
Цель: развитие мышц груди, плечевого пояса и локтевых экстензоров.
Осуществление: захват штанги, руки на ширине плеч, толкать штангу вверх до выпрямления рук. Ширину хвата можно менять. Спину не поднимать.
2. Присед со штангой на плечах (рис. 3)



Рис. 5



Рис. 7а



Рис. 6а



Рис. 7б

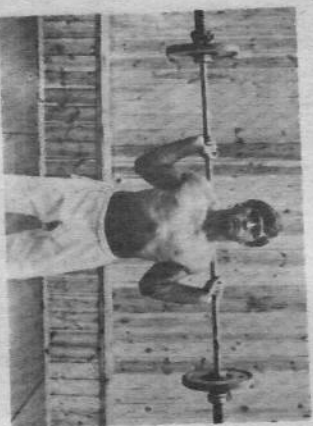


Рис. 6б

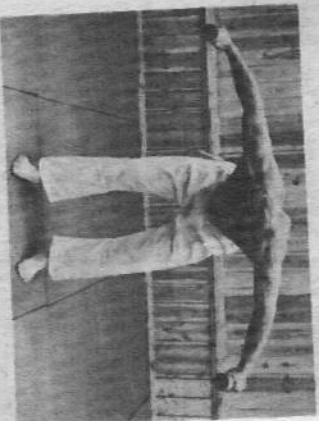


Рис. 8

Цель: укрепление мышц ног и выпрямляющих мышц туловища. Осуществление: положение стоя, ноги на ширине плеч, штанга на плечах и шее — присед, туловище остается выпрямленным, затем переход в положение стоя, ноги выпрямлены. Можно подпрыгивать со штангой.

3. Рывок штанги

Цель: развитие динамической силы рук, плеч, ног и туловища.

Осуществление: присесть, захватить штангу, руки на ширине плеч, спина выпрямлена (рис. 4а), рывком поднять штангу вверх до уровня груди (рис. 4б). Опустить штангу на пол. Здесь вся нагрузка приходится на ноги, спина не должна сгибаться.

4. Подъем штанги при наклоне вперед (рис. 5)

Цель: укрепление мышц рук, плеч и спины. Осуществление: положение

стоя, наклон вперед, при подъеме штанги руки к груди, затем опустить штангу вниз до полного выпрямления рук. Работают только руки, спина и ноги остаются в неизменном положении. При большом весе штанги рекомендуется упереться лбом в стену, чтобы мускулы спины не работали. Ширину захвата штанги можно менять.

5. Подъем штанги из-за головы. Цель: укрепление локтевых разгибателей, укрепление и развитие мышц плечевого пояса.

Осуществление: положение стоя, штанга поднута над головой в широком захвате (рис. 6а), опустить штангу за голову как можно ниже, плечи свести назад (рис. 6б). Повторить несколько раз.

Упражнение можно осуществлять и сидя, тогда нагрузка будет на мышцы живота.

6. Подъем штанги из положения «мост»

Цель: развитие всех групп мышц.

Осуществление: «мост» назад, штанга на груди (рис. 7а), перенести штангу за голову на пол, при этом руки сгибаются в локтях (рис. 7б). Вернуться в исходное положение. Ступни всей плоскостью стоят на полу.

7. Разведение рук в наклоне вперед (рис. 8)

Цель: развитие мышц плечевого пояса и верхней части спины.

Осуществление: взять гантели, принять положение наклона вперед, руки развести в стороны, ноги в коленях чуть согнуть, туловище неподвижно, рекомендуется упереться головой в стену, производить разведение и сведение рук.

8. Рывок гантели

Цель: развитие мышц ног, спины, рук, плечевого пояса, живота. Высокая эффективность достигается за счет поворота туловища.

Осуществление: положение стоя, ноги шире плеч, согнуты в коленях, гантеля находится на полу с внутренней стороны левой

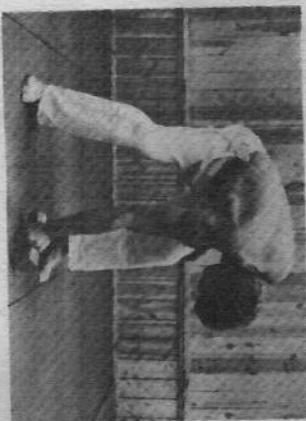


Рис. 9а

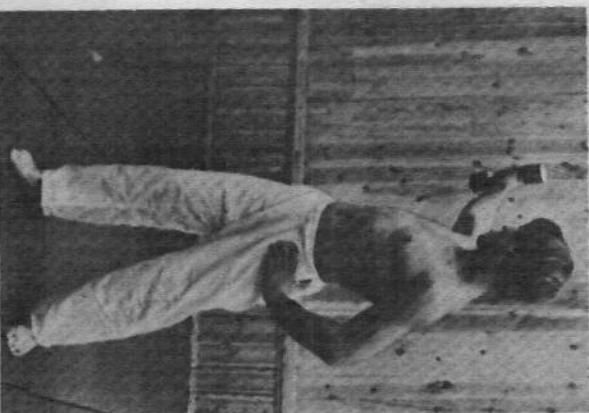


Рис. 9б

стопы, левая рука упирается в левое колено (рис. 9а). Сделать рывок гантели вверх к правому плечу и одновременно повернуть туловище направо, выпрямить спину (рис. 9б), вернуться в исходное положение.

Все описываемые упражнения сложные, поэтому необходимо следить за правильностью их выполнения. Важно, чтобы спина всегда была выпрямлена, иначе, возможно повреждение позвоночника при упражнениях со штангой. В упражнениях с наклоном вперед лучше упирается головой



Рис. 10

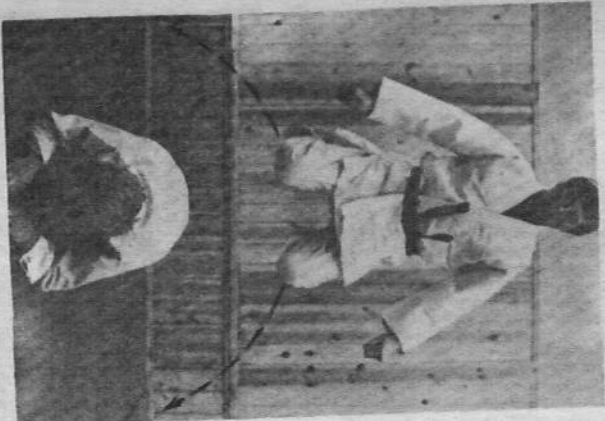


Рис. 11

в стену. Перед упражнениями со штангой надо сделать хорошую разминку. Важный фактор — усвоение техники укрепляющих упражнений.

Первые упражнения такого типа надо осуществлять под наблюдением опытного тренера.

Вес штанги, гантелей, количество повторов и время отдыха определяются исходя из способностей спортсмена (см. раздел «Методика развития силы»). Общеукрепляющие упражнения, число которых довольно значительно, на практике тщательно разработаны, поэтому описать их все невозможно.

Средства специальной силовой подготовки

Сюда относятся упражнения, развивающие силу главных мышечных групп. Некоторые из этих упражнений близки по характеру общим упражнениям, но для дзюдо имеют важное значение. Они направлены преимущественно на преодоление сопротивления партнера и одновременно развивают устойчивость при изменении центра тяжести. Комплексные укрепляющие упражнения носят характер элементов техники дзюдо. Здесь описываются типичные упражнения, которые применяются на практике.

Упражнения, направленные на развитие силы ног

1. Прыжки в положении ноги вместе в приседе (рис. 10)

Цель: укрепление мышц ног, улучшение способности изменять центр тяжести и соблюдать равновесие в приседе.

Осуществление: присед, спина прямая, прыжки длиной 0,5—1,0 м на расстояние 20—200 м.

2. Прыжки в положении ноги вместе через партнера (рис. 11)

Цель: развитие динамической силы ног.

Осуществление: отталкивание из положения ноги вместе, при прыжке сгибать ноги, повторять 20—100 раз.



Рис. 12

3. Приседы с партнером на плечах (рис. 12)

Цель: высокоэффективное укрепление мышц ног, развитие динамической туловища, развитие динамического равновесия.

Осуществление: партнер на спине, как при приеме катагурума («мельница») — присед, туловище выпрямлено. Повторять 5—20 раз.

Для развития силы ног подходить и следующие упражнения:

— приседы на одной ноге;

— прыжки через наклоненного вперед партнера, обратно пролезать между ногами партнера;

— прыжки из положения ноги вместе в присед в разных направлениях;

— прыжки с поворотом на 180° и обратно;

— ходьба и бег с партнером на плечах и на спине.

Упражнения, направленные на укрепление мышц туловища

1. Опускание и поднимание туловища из положения ноги на тапли партнера (рис. 13)

Цель: укрепление мышц живота и одновременно укрепление мышц спины стоящего партнера.

Осуществление: заложить ноги за спину стоящего партнера, руки на затылке, головой не касаться пола, стремиться выше поднимать туловище, опуститься. Партнер в небольшом приседе удерживает упрежняющегося за пояс, но не



Рис. 13

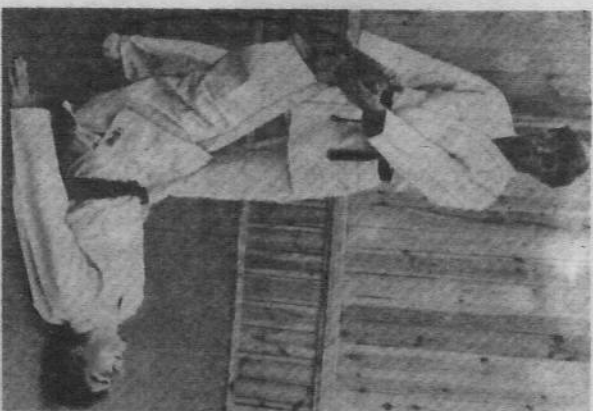


Рис. 14

поднимает его. Повторять 5—20 раз.

2. Положение лежа, ноги поднимать вверх, партнер медленно прижимает их к полу (рис. 14)



Рис. 15



Рис. 16



Рис. 17

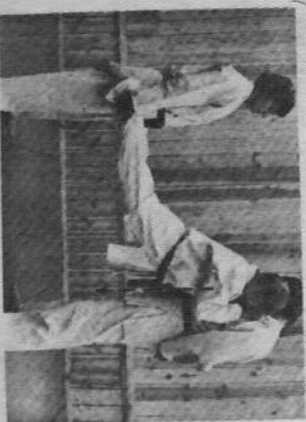


Рис. 18

Цель: эффективное укрепление прямых мышц живота и четырехглавой мышцы бедра.

Осуществление: положение лежа, ноги подтянуть вверх, сопротивляясь давлению партнера до тех пор, пока ноги не коснутся пола. Стараться удерживать угол 90°, когда партнер прижимает ноги. Повторять 10—30 раз.

3. Наклоны с партнером на спине (рис. 15)

Цель: укрепление разгибателей туловища.

Осуществление: захватив бедра сидящего на спине партнера, взявшись за свой пояс. Из положения стоя делать наклоны вправо и влево, причем партнер должен рукой коснуться пола. Для укрепления мышц туловища подходят и следующие упражнения:

— положение стоя с партнером на плечах (как при приеме кататумме) — поворачивать туловище влево и вправо;

— стоя с широко расставленными ногами сделать присед, руки за спиной; за шею беретса партнер, вытягивает ноги вперед, упирается пятками в пол. Туловище не наклонять вперед. Все движения совершенствуются ногами.

Упражнения на укрепление мышц рук и плечевого пояса

1. Отжимание партнера из положения лежа (рис. 16)

Цель: укрепление мышц рук и плечевого пояса.

Осуществление: оба партнера в положении лежа, ноги расставлены. Нижний партнер отжимает верхнего партнера, упираясь в его плечи. Повторять 5—20 раз.

2. Отжимание с партнером, сидящим на спине упирающегося (рис. 17)

Цель: укрепление мышц рук, плечевого пояса, спины.

Осуществление: партнер садится на спину отжимающегося спортсмена и регулирует сложность упражнения расстоянием между своими ступнями.

3. Подтягивание в висающем положении с помощью двух партнеров (рис. 18)

Цель: укрепление мышц рук с акцентом на локтевые флексоры, мышц спины.

Осуществление: подтягивание проводить быстро и по возможности выше, вниз опускаться медленно, крепко держаться, руки не должны скользить по кимоно. Повторять 5—20 раз.

4. Передвижение вперед на предплечьях (рис. 19)

Цель: укрепление мышц рук, плечевого пояса, груди, предплечья.

Осуществление: передвижение начинается после удара ладонью о пол; пальцы после удара сожмутся в кулак. Таз прижать к земле, грудь подтянуть. Передвигаться на расстояние 8—30 м.

Для укрепления мышц рук и плечевого пояса подходят и следующие упражнения:

— отжимание в положении лежа со сменой рук и хлопком ладони;

— один спортсмен лежит, другой берет его за лодыжки, поднимает до уровня своего пояса, и первый на руках «идет» по полу («тележка»).

Упражнения, направленные на укрепление мышц шеи и развитие гибкости шейных позвонков

1. Упор на голове и ногах (рис. 20)

Цель: укрепление мышц шеи и развитие гибкости шейных позвонков.

Осуществление: из положения стоя с широко расставленными ногами согнуться, головой коснуться татами, руки на спине или на лодыжках, головой поворачивать направо и налево, взад и вперед. Повторять 5—20 раз.

2. «Мост» (рис. 21)

Цель: укрепление мышц шеи и повышение гибкости шейных позвонков.



Рис. 19

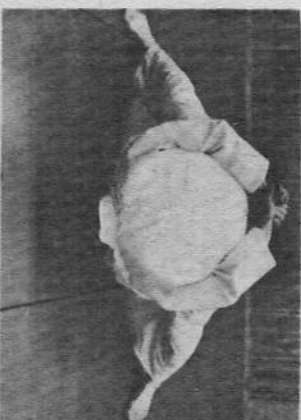


Рис. 20



Рис. 21

Осуществление: положение лежа, руки за головой, высоко подтянуть таз, выпрямить ноги, увеличивать давление на шейную часть позвоночника. Постепенно коснуться лбом и затем носом татами. Повторять 5—20 раз.

3. Из положения упор на голове перейти в положение «мост»

Цель: укрепление мышц шеи, развитие пространственной ориентации в борьбе лежа.



Рис. 22а



Рис. 22б



Рис. 22в

Осуществление: из положения упор на голове и ногах через стойку на голове перейти в положение «мост» (рис. 22а,б), поворот направо в положение упор на голове и ногах (рис. 22в), повторять 5—15 раз. Чередовать повороты направо и налево.

Для укрепления мышц шеи и развития гибкости шейных позвонков подходят и следующие упражнения:

— «мост» с партнером, сидящим на бедрах упражняющегося; — в положении «моста» делать перевороты с помощью партнера; — упор на колени и голову, партнер надавливает на голову сбоку, спереди, сзади, при этом упражняющийся оказывает максимальное сопротивление.

Количество упражнений должно быть определенным. Их можно увеличивать, но это уже зависит от возможностей спортсмена. Например, прыжки в приседе японские дзюдоисты делают почти на дистанции 400 м (т. е. вокруг стадиона).

Упражнения должны подбираться так, чтобы равномерно загружались все мышечные группы. Перед выполнением сложных упражнений необходимо хорошо размяться.

Эффективны специальные упражнения в парах и группах: сопротивление, перетягивания, проталкивания, «матросские» бои, «петушиные» бои, бои «на лосадах», выталкивание из кольца или квадрата. При выполнении подобных упражнений эффект силовых, нагрузки средненькой. Кроме сил развивается и ловкость, и равновесие.

Упражнения с манекенами направлены прежде всего на развитие силы, необходимой для отрыва соперника от татами. Выгода таких упражнений в том, что их можно осуществлять с максимальными усилиями и много раз. Эффективность и функциональная нагрузка мышц очень высока.

Развитие силы в форме элементов техники

Речь идет об отработке отдельных элементов техники в необычных, усложненных условиях.

1. Выведение соперника из равновесия без сопротивления

В положении стоя дзюдоист кладет обе руки на плечи партнера, не захватывая кимоно (рис. 23а). Партнер выводит ука из равновесия рывком влево (рис. 23б) и возвращает его в исходное положение. Повторять 10—20 раз. Дзюдоист обуславливает свое сопротивление так, чтобы ход упражнения не терял динамичного характера. Скорость постепенно увеличивается.

2. Из приседа выведение соперника из равновесия

Из положения стоя спортсмен переходит в присед (рис. 24а), выпрямляется, чуть сгибает ноги, поворачивается влево и выводит стоящего партнера из равновесия.

Движение из приседа в выпрямленную стойку проводится резким движением обеих рук.

Левая рука упражняющегося тянет соперника на уровне плеча, правая — сгибается по направлению к плечу (рис. 24б). Результатом является сильный контакт тела упражняющегося с боком соперника, соперник выводится из равновесия. Упражнение выполняется быстро, в обе стороны. Повторять 10—20 раз.

3. Повороты соперника в борьбе лежа (рис. 25)

Эффективное упражнение на укрепление мышц ног и живота. Партнер (верхний) находится в упоре лежа вперед, тело относительно сжато; нижний упражняющийся берет его за воротник, подтяжку и берцовую кость, плотно нажимает под коленями, затем поднимает партнера и сбрасывает его на татами. Повторяет упражнение периодически направо и налево. Партнер, поставив соблюдать равновесие, опирается руками о пол. Упражнение является

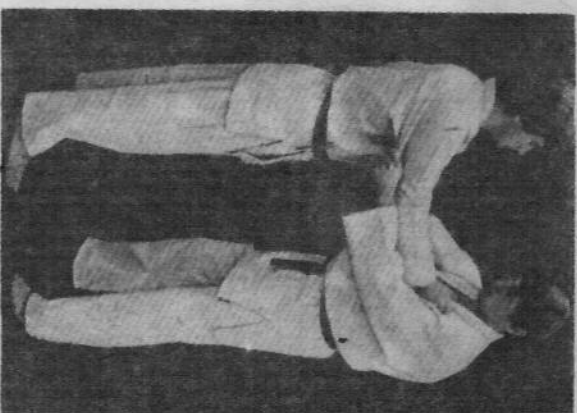


Рис. 23а

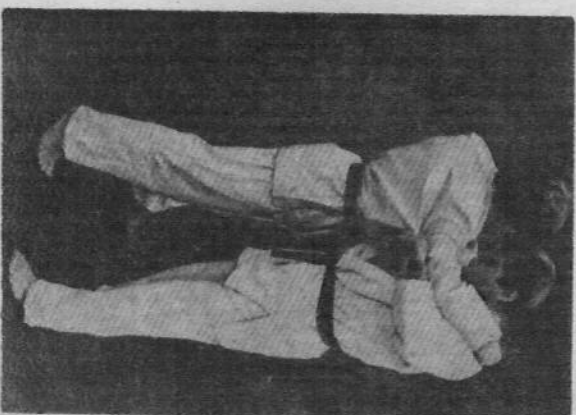


Рис. 23б

ляется частью техники переворота соперника, который находится сверху. После поднятия в поединке следовал бы переворот соперника на спину и переход в выгодное положение сверху.

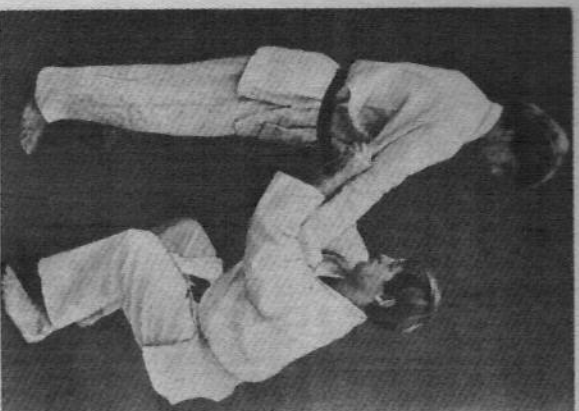


Рис. 24а



Рис. 25

Методика развития силы

Методы развития силы вытекают из характера ее проявления. Занимательные из тяжелой атлетики методы создают только общую основу для развития силы, координации и выносливости. Главные методы общей силовой подготовки: повторные усилия, максимальные усилия и круговая тренировка. Подходящими являются упражнения, описанные в разделе о средствах силовой подготовки. Величина нагрузки определяется обычно в процентах от максимального веса штанги, с которой может заниматься дзюдоист.

Метод повторных упражнений считается начальной силовой подготовкой. Основу подготовки создает многократное поднятие груза до полной отдачи.

Наиболее эффективны упражнения, которые выполняются спортсменом в состоянии усталости. Количество попыток (от 3 до 30) и время отдыха зависят от уровня выносливости спортсмена. Этот метод способствует заметному изменению в организме — развитию выносливости.

Новички в дзюдо не должны выполнять упражнения до полной отдачи, предельном считается заметное ухудшение техники исполнения.

Метод максимального усилия влияет на быстрый рост статической силы и поэтому является основным в развитии силы у ре-

зультативных спортсменов. Нагрузка здесь 80—100 % максимальной результативности, в одной серии от 1 до 3 попыток, 3—5 — у начинающих, 5—8 — у опытных спортсменов. Время отдыха между сериями — от 2 до 5 минут, которых должно хватить для восстановления функций организма. Основным методом — увеличение нагрузки, но его нужно дополнять и другими. Первые между двумя тренировками не менее 2 дней.

Развитие динамической силы достигается за счет упражнений с грузом 40—60 % максимальной результативности. Количество повторов в одной серии не выше 50 % возможного максимума.

Тренировку с использованием приведенных методов необходимо организовывать двумя способами. Первый способ: тренировка осуществляется в полном объеме, используется большое количество разнообразных упражнений (рывки, приседы с нагрузкой и т. д.). Если спортсмен много, лучше разделить их на группы по 3—5 человек, этим будет обеспечено оптимальное время упражнения и отдыха.

Второй способ: комбинируем 2 или больше упражнений, загрузающих все группы мышц, чередуем их. Время отдыха не долгое, но функции организма, благодаря разным видам упражнений, могут восстанавливаться. В перерывах между отдельными сериями делаем расслабляющие упражнения. После окончания укрепления упражнений рекомендуется активный отдых: мини-футбол, легкий бег и т. д.

Повторение круга должно длиться в 5 раз больше, чем время поединка, т. е. 20—25 минут. Если при выполнении упражнения увеличивается частота пульса, необходимо сделать 30—45 секунд перерыва с тем, чтобы частота пульса пришла в норму — 120—130 уд./мин. Для хорошо подготовленных спортсменов перерывы не нужны.

Примеры общей круговой тренировки:

1. 8 раз присед со штангой (45 кг);

8 раз подтянуть штангу лежа на скамейке (30 кг);

20 раз — присед — положение лежа;

6 раз подтянуть штангу от пола до уровня груди (40 кг);

15 раз, лежа на скамейке (партнер держит ноги), осуществлять подъемы, руки на затылке, отдых 30 секунд.

2. 10 раз подъем штанги в стойке (20 кг);

10 раз рывок штанги от пола до уровня груди (30 кг);

30 раз прыжки из положения ноги вместе на скамейку высотой 50 см;

10 раз из положения наклона вперед подтянуть штангу от пола до уровня груди (30 кг);

10 раз присед со штангой на шее (40 кг);

10 раз рывок гантелью от пола к плечу (20 кг) попеременно обеими руками.

Круговую тренировку можно организовать в двух вариантах. Можно поступать так, что спортсмен делает определенное количество повторов каждого упражнения и переходит к следующему упражнению. Можно строить как соревнование между спортсменами — они должны совершить определенное количество кругов в минимальное время.

Предпочтительной является стандартное построение круга и четкое соблюдение количества повторов и позиций. Если упражняется несколько спортсменов одновре-

Рис. 24б



Формы учинками и рандори действуют совместно на совершенствование техники и тактики, на развитие силы, выносливости. Подробнее они описаны в последующих разделах.

менно, расставляем их на определенные места и устанавливаем интервал, например 20 секунд. Спортсмены стремятся совершить максимальное количество повторов и по команде переходят на другое место, приступают к выполнению следующего упражнения.

Важный принцип всех программ с содержанием укрепляющих упражнений — чередование нагрузки мышечных групп. Упражнения подбираются в зависимости от их воздействия на ноги, руки, шею, мышцы живота, спины и т. д.

Специальная силовая подготовка тесно связана с методами развития выносливости, так как выносливость — характерная черта результативности. При этом используются только способы для специальной силовой подготовки, о которых уже упоминалось.

Специальные силовые упражнения носят обычно характер непрерывной или промежуточной нагрузки. При упражнениях в парах спортсмены чередуют пассивную и активную роль, нагрузка и время отдыха одинаковы для всех. При индивидуальных упражнениях очень важно сознательное сокращение или увеличение времени отдыха. Надо менять частоту и интенсивность повторов упражнений.

В качестве примера могут быть использованы два варианта специальной силовой подготовки. Основная обих вариантов — распределение всего времени упражнения на минутные промежутки и на серии в 10 повторов. Выбравшись преимущественно упражнения в парах.

Первый вариант направлен на развитие выносливости, осуществляется в течение минут. Вначале спортсмен делает серию повторов с максимальной частотой и до конца минуты отдыхает. Сразу или чуть позже начинает упражняться другой спортсмен из пары.

Второй способ направлен на развитие динамической силы.

В рамках 1 минуты первый спортсмен делает 10 повторов с любой частотой и с короткими перерывами. Каждое движение осуществляется резко, с максимальным усилием. Потом упражняется другой спортсмен. Очередность дает возможность приносить много вариантов. Обычно на каждую минуту подбирается новое упражнение, но для более быстрого развития определенных мышечных групп некоторые упражнения повторяем. Дозировка минутных промежутков зависит от степени тренированности. Советуем начинать с 4 серий и количество их постепенно увеличивать. Десять серий для лучших спортсменов считается пределом.

Специальная круговая тренировка — высокоэффективный метод силовой подготовки. Проводится поочередно с одного конца зала в другой. Типично повторение упражнений по кругу.

Примеры программ:

1. Отжимание в конце зала.
2. Присяды в положении ноги вместе в приседе к противоположной стене зала.
3. Положение лежа — одно-временно поднимать таз и ноги.
4. Ползти на предплечьях без помощи ног до середины зала.
5. Бег до исходного пункта, отдых 10 секунд.

Упражнения 1, 3, 5-е осуществляются на время (оптимальное — 10 секунд). Количество кругов от 3 до 10, но 10 кругов даже для самых результативных дзюдоистов предел.

Этот вид круговой тренировки очень тяжелый, лучше включать его в конце занятий. Выбор и комбинация упражнений зависят от тренера.

Развитие силы

на отдельных этапах тренировки

В начале необходимо добиться высокого уровня общей силовой

подготовки. Применяются средства для всестороннего развития силы: штанга, работа в лесу и т. д. Постепенно нужно увеличивать количество специальных упражнений, комбинировать их с целью приобретения и удержания высокого уровня специальной силовой подготовки.

Показатели силы в конце второго круга соревнований у спортсменов ЧССР на 6—8% меньше по сравнению с уровнем подготовки того этапа (исследования проводены на соревнованиях в Жаре).

2. Скорость и ее развитие

Скорость — это способность осуществлять определенные движения или решать задачи в максимально короткое время.

Различаются: скорость при осуществлении циклических движений (спринт) и скорость при ациклических движениях. Эти формы специфические.

Скорость играет в дзюдо важную роль, является составной частью движения в схватке и одним из самых важных факторов эффективного проведения приема. Дзюдоисты очень быстро осуществляют свои приемы, контрприемы, атаки и т. п., основа которых — полная автоматизация движений. Быстро и эффективно совершенный прием доставляет часто эстетическое наслаждение. Скорость в дзюдо очень сложная. Прежде всего она зависит от времени и точности реакции. Реакция же немаловажна без совершенной техники и сосредоточенного внимания.

Лекхас наблюдал за временем реакции дзюдоистов на осознательные толчки после нагрузки разного вида: после разминки, учинки (3 мин) и рандори (3 мин). Определил два типа реакции: быструю — 0,2 секунды и медленную — 0,4 секунды. Скорость в дзюдо обусловлена рядом внешних и внутренних факторов.

Методика развития скорости направлена на:

- обучение приемам, закрепление навыков движения;
- специфическое укрепление групп мышц;
- развитие гибкости суставов;
- повышение скорости первой части учинки — кудзуси;
- изучение внешних факторов скорости.

Максимальная скорость достигается, когда нет противодействия.

В процессе обучения надо стремиться к достижению максимальной простоты в осуществлении приема и эффективности.

Важное упражнение в развитии скорости — учинки. При его выполнении надо придерживаться следующих принципов.

1. Количество повторов одной серии должно быть не менее 10 и не более 25. При большем количестве наступает усталость, теряется скорость.
2. Движения не стереотипны. Скорость повторов в серии должна достигать максимума.
3. При проведении приема соперника надо бросать резко, без задержки. Скорость повышается с начала осуществления приема. Главная задача — бросить соперника на татами, но без ошибок.
4. Включение подготовительных форм учинки в соответствующие приемы. Спортсмен не возвращается обеими ногами в исходное положение, а нога, которая является осью поворота (например, правая нога при сеопанге, тайгоси, огоси), или опорная нога (при осотогари, коутигари), остается в нужном положении. Спортсмен в каждой серии повышает скорость поворота тела и движения маховой ноги до максимума.
5. Следует знать самое удобное положение ног, при котором идет подготовка к броску. Бросок будет правильным, когда его осуществляют в направлении перпенди-

дикуляр, проведенного к большому пальцу ног соперника.

На увеличение скорости влияют также и внешние факторы: татами и его состояние, температура в помещении. Положительное воздействие оказывают эмоциональные факторы. Дзюдоист должен быть очень внимательным и полностью сосредоточиться на скорости.

3. Выносливость и ее развитие

Под выносливостью понимаем способность организма преодолевать усталость при длительной двигательной деятельности.

Во всех видах спорта большое значение имеет общая выносливость, которая является основой для развития специфических видов выносливости. Развитие выносливости улучшает работу сердечно-сосудистой системы и легких, понижает частоту пульса, увеличивает доступ кислорода в организм и объем сердца, повышает запас гликогена в печени и т. д.

С улучшением функций организма повышается и выносливость.

Развитие общей выносливости

Общая выносливость развивается такими упражнениями, как бег, плавание, ходьба на лыжах и т. д. Нагрузка не должна быть более 30 минут, а у подготовленных спортсменов — 60—120 минут, причем она должна быть или одинаковой интенсивности или постоянно меняться.

Нагрузка средней интенсивности равна частоте пульса 150 уд./мин. Метод чередования состоит в изменении скорости, обычно по определенному плану. Например, 30-минутный бег чередовать: 1000 м за 4 мин 10 с (частота пульса 140 уд./мин) и 500 м за 1 мин 40 с (частота пульса 180 уд./мин). Интенсивность может

но менять и в зависимости от местности.

Популярный метод — фартлек. Чередование скорости определяет сам спортсмен.

Промежуточный метод дает возможность приблизить тренировку на выносливость к требованиям результативности в соревнованиях.

Поединок в дзюдо длится 5—7 минут (чистое время). Когда происходят частые перемены, поединок приобретает промежуточный характер.

Хорошие результаты приносит эстафетный бег (например, 40 м спринт, 40 м легкий бег).

Примеры:

1. Эстафетный бег команды из 4—5 человек, дистанция — по 20 м.

Задачи:

1. Спринт от старта к цели и обратно.

2. Прыжки в положении ноги вместе в приседе, обратно — спринт.

3. Прыжки на одной ноге.

4. Бег спиной к цели, обратно — спринт.

Задачи все надо выполнять. 11. Бег с партнером на спине, 4-членные команды, дистанция — по 15 м. Первый спортсмен по очереди переносит остальных троих на своей спине к цели, обратно — спринт. Эстафету можно несколько раз повторять, лучше ее организовать как соревнование. Упражнение длится 7—15 минут.

Важной предпосылкой развития общей выносливости являются периодические и длительные тренировки.

Рекомендуется устраивать катание на лыжах, бег лучше всего утром, несмотря на погоду (30—45 минут).

Эффективными оказались тренировки, составленные из разных упражнений (непрерывные, промежуточные, эстафетные, укрепляющие, подочные гонки), которые длится 60—90 минут.

Развитие специальной выносливости

Специальную выносливость развиваем прежде всего в тренировке рандори и какари-гэки. При этом одновременно решаем технические и тактические задачи.

Применяется круговая тренировка, составленная из упражнений, развивающих выносливость, и упражнений, развивающих специальные двигательные способности. Приводим пример способа составления такой тренировки:

1. Учиноми индивидуальной техники.
 2. Прыжок через наклоненного партнера.
 3. Техника усирогоси.
 4. Наматывать на палку веревку с грузом 3—5 кг.
 5. Переворачивать соперника на татами.
 6. Отдых — 15 секунд.
- Упражнение длится на каждом этапе 15 секунд. Дозировка: 4 круга и больше.

Рандори

и специальная выносливость

В течение одного дня надо провести 6—8 поединков. С возрастом сокращается время отдыха. Этим условиям надо приспособить дозу рандори в процессе тренировки. Время одного рандори зависит от возраста. У младших учеников — 2—3 минуты, у юниоров — 4—6 минут, у взрослых — 6—8 минут. Рандори должно длиться не менее 15 минут у учеников, 30 минут — у взрослых и юниоров. Перемены при обмене соперниками обычно 1—2 минуты.

Интенсивность рандори зависит от уровня результативности и направления тренировки. У малореактивных дзюдоистов интенсивность борьбы средняя, так как при недостаточном освоении техники возможны ошибки и ранения.

У взрослых рандори средней интенсивности с одним соперником длится 10—15 минут, оно обычно включается в подготовительное время. Специфической тренировки соответствует средняя интенсивность рандори в соревнованиях. Увеличение интенсивности достигается за счет целенаправленной организационной деятельности.

Нин гэз — так можно популярно назвать борьбу одного против пяти или более соперников. Их количество заранее определено. Борьба длится обычно 6 минут, несмотря на достигнутое количество очков. Нин гэз требует большого количества спарринг-партнеров. Эффективность достигается чередованием отдохнувших партнеров.

Следующий способ борьбы требует от дзюдоиста достижения большого количества побед за определенное время (10—30 минут). Здесь борьба с каждым соперником кончается достижением иппона (чистой победы). Обычно борьба проходит без учета времени.

Оба приведенных организационных способа можно использовать при развитии выносливости в катамэвадэ.

Другой вид заключается в распределении спортсменов на группы по 4—5 человек. Начинает одна пара, борьба обычно длится 2 минуты. Для победы достаточно только вазаи или юко. Победитель остается, и против него выступает следующий спортсмен группы. Если за определенное время не достигнуто юко, остается первый борец. Низкие результаты не принимаются во внимание. Таким образом, наиболее сильный участник может помешать нескольким раз всех соперников. Этот вид называется хин-дикэп рандори. Наступающий борец должен достичь юко, чтобы остаться на татами, это заставляет его быть более активным.

Психологическая точка зрения

Развитие выносливости зависит не только от улучшения функциональных способностей организма, но и от развития воли. Напряженное волеи человек должен преодолеть трудности, возникающие при длительной нагрузке. Результативная тренировка общего, но особенно специального характера развивает выносливость и воспитывает волю. Надо подчеркнуть, что физиологические и психологические механизмы общей и специальной выносливости взаимосвязаны друг с другом, действуют в комплексе.

4. Ловкость и ее развитие

Ловкость определяется по-разному. Обычно понимается как способность быстро перестроить двигательную деятельность в соответствии с требованиями внешней обстановки.

Ловкость — результат врожденных и приобретенных координационных способностей. По Запорожскому ловкость определяется координационной сложностью задачи движения, точностью и временем выполнения.

Общая ловкость развивается постоянной сменой движений, особенно сложной структуры. На практике применяются упражнения сложной координации: акробатические, на батуте, спортивные игры и т. д. В начале тренировки обычно включаются акробатические упражнения, сальто, кувырки. Спортивные игры являются дополнением специальной подготовки. Популярное средство развития ловкости, особенно среди новичков, — бег с препятствиями.

Специальная ловкость — это основа техники. Поединок в дзюдо представляет сложную двигательную деятельность с большими требованиями ловкости. Условия борьбы различны. Участники отличаются возрастом, способ-

ностями, реакцией, техникой проведения приемов и т. д. Значит, каждый прием должен иметь несколько вариантов. Особое значение приобретают рефлекторные реактивные действия в ходе борьбы для восстановления равновесия или неудачного проведения приема при атаке соперника. Чем больше ловкость, тем быстрее и точнее двигательная реакция для восстановления равновесия.

Специальная ловкость развивается разучиванием и усовершенствованием техники. Дифференцированные, специальные движения рук, ног и тела должны выполняться автоматически, важно уметь отразить атаку из любого положения. Поэтому каждый дзюдоист стремится к освоению новых вариантов технических действий. Лучшие предпосылки для развития ловкости имеют дети и юноши.

5. Развитие подвижности суставов

Подвижность суставов — это способность их двигаться в большой амплитуде. Она зависит от упругости ткани и состояния центральной нервной системы.

Уровень подвижности суставов определен анатомическими (формой суставов) и биомеханическими (упругостью мышц) предпосылками.

Без необходимой подвижности суставов невозможно осуществление целого ряда приемов. Эффективность некоторых приемов прямо зависит от подвижности в определенных суставах, особенно бедра, подвздошно-крестцового, локтевого, плечевого. У всех результативных дзюдоистов высокий уровень подвижности суставов, это во многом способствует усовершенствованию техники.

В начале тренировки обычно включаются специальные упражнения, направленные на развитие подвижности суставов.

Определяется два типа подвижности суставов: пассивная, которую может достичь спортсмен с помощью партнера, гимнастических снарядов, собственного веса и т. д., и активная, которая достигается только за счет активного действия, она чуть меньше пассивной.

В дзюдо уделяется большое внимание развитию обоих типов подвижности суставов. В борьбе стоя большое значение имеет активная, в борьбе лежа — пассивная подвижность суставов. В зависимости от типа подвижности можно и упражнения разделять на активные и пассивные.

Среди активных упражнений важны подготовительные движения бедренного сустава для приемов учимата и осотогари (рис. 26). Пассивные упражнения тоже очень важны, т. к. с их помощью развивается максимальная подвижность суставов.

Примеры:

1. Пассивные наклоны вперед в положении сидя с широко расставленными ногами (рис. 27)

Цель: повышение подвижности в тазобедренном суставе, укрепление мышц спины и ног.

2. Приседания с отводом ноги в сторону (рис. 28)

Цель: укрепление мышц ног и повышение подвижности в бедренном суставе.

3. Два упражняющихся в положении сидя спиной друг к другу берутся над головами за руки, делают наклоны (рис. 29)

Цель: укрепление мышц задней части бедра, спины, повышение подвижности в тазобедренном суставе.

Упражняющиеся сидят, ноги вытянуты, затем один из них опирается на стопы и постепенно наклоняется назад (держит руки партнера).

Для развития подвижности суставов подходят следующие упражнения: — шпалаты, круговые вращения в области подвздошья;



Рис. 26

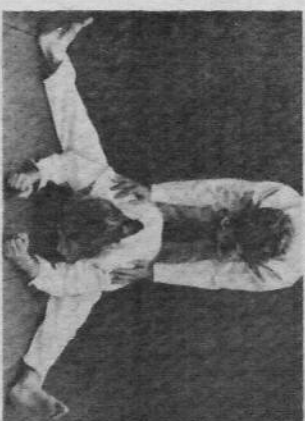


Рис. 27



Рис. 28



Рис. 29

— положение сидя с широко расставленными ногами, наклон назад, руками и головой коснуться пола;

— ходить на внешней стороне стоп;

— в положении сидя вытягивать руки к пальцам то одной (выпрямленной), то другой ноги.

Подвижность суставов должна развиваться непрерывно, ежедневно тренировками. Можно заниматься дома, индивидуально. Оптимальное число повторов одного упражнения — 10—15.

Б. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Содержание технической подготовки — усвоение и совершенствование спортивной техники и вариантов ее.

Под спортивной техникой понимаем автоматические движения, от которых зависит результат. Спортивная техника и результат между собой тесно взаимосвязаны.

Техническая подготовка, как одна из основных частей тренировки, подчиняется законам педагогического процесса. Спортсмен не только учится, но и повышает функциональные способности организма. Техническая подготовка самая специфическая составная часть тренировки.

Дзюдо — спорт, богатый движениями, поэтому техническая подготовка очень важна. Многие специальные упражнения и средства технической подготовки возникли в ходе развития дзюдо.

1. Анализ техники дзюдо

Основные движения в дзюдо — двигательные действия сложной структуры: приемы в положении стоя (натэвадза) и приемы в борьбе лежа (катамэвадза). Внешняя форма и внутренняя динамика отдельных приемов часто отличаются друг от друга. Определенные приемы имеют одинаковую биохимическую основу и по-

хожи друг на друга по внешней форме. В зависимости от проявления приема делятся на группы (см. классификацию приемов). Высшей степенью техники являются комбинации приемов в положении стоя и в борьбе лежа. Двигательные действия, приведенные ниже, имеют основное значение, так как постоянно повторяются: стойка, движения по татами, повороты, броски, падения.

1. Основные элементы техники:

— стойка (сиззи);

— захват (кумиката);

— передвижения (синтай);

— повороты (тайсабаки);

— падения (укэми).

2. Приемы:

— в борьбе в стойке (натэвадза);

— в борьбе лежа (катамэвадза);

3. Комбинации приемов:

— в стойке;

— в борьбе лежа;

— переходы из борьбы в стойке в борьбу лежа.

Приемы служат для броска соперника прямой атакой или как защита против нападающего. Движения по татами и повороты тела используются в процессе подготовки атаки, но также и в защите.

Комбинации приемов — это сложное, целенаправленное, усвоенное двигательное целое. Они возникают соединением двух или более приемов. Высоко результативные дзюдоисты применяют различные комбинации приемов, создают их в процессе борьбы в зависимости от возникшей ситуации. Эта способность требует совершенного усвоения техники и большого тактического опыта.

Разучивание

основных элементов техники

Стойка — сиззи

Один из основных принципов дзюдо — принцип максимальной эффективности. Важное значение

имеет выпрямленная стойка. При разучивании приемов и других элементов техники исходим из естественного положения (сиззи-хонтай): стоять, ноги на ширине плеч, вес тела перенести на передние части стоп, колени и плечи расслабить. Не сгибать спину, не напрягать мускулы живота и груди (подбородок наклонить к груди) (рис. 30). Защитное положение (зихохонтай) — ноги широко расставлены, центр тяжести внизу, ноги в коленях согнуты, туловище наклонено вперед.

Захваты — кумиката

Для того чтобы осуществить прием, надо сначала сделать захват. Одна из главных технико-тактических задач — применение захватов. Захват надо разучивать в нескольких вариантах. Если соперник опытный, он не позволит нападающему взять удобный захват, и в таком случае прием не получится.

Исходное положение при разучивании — правый захват. Правой рукой держим левую часть отворота кимоно соперника приблизительно на уровне плеч, локоть прижимаем к правой стороне груди. левой рукой, держим приблизительно по середине, держим правый рукав соперника с внешней стороны (см. рис. 30). При левом захвате все наоборот.

При разучивании индивидуальной техники исходным будет захват, который лучше всего отвечает анатомо-морфологическим данным спортсмена. Важен способ захвата. Если на захват затрачивается большая сила, то руки напряжены, и в результате борьба носит защитный характер. Самый эффективный способ захвата, когда руки расслаблены, сила захвата сосредоточивается в пальцах — мизинце, безымянном и среднем. Способ эффективного захвата можно усвоить только длительной тренировки. Опытный дзюдоист знает, как регулировать

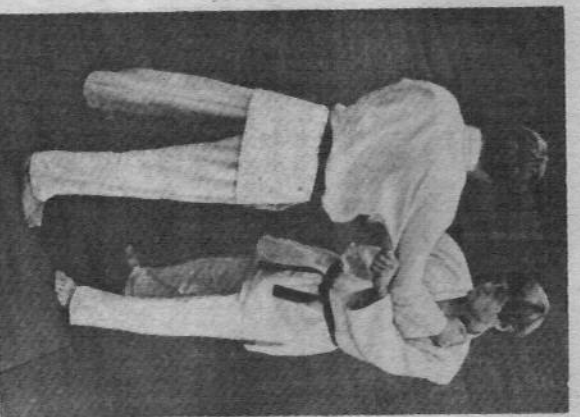


Рис. 30

интенсивность захвата. Соперник в большинстве случаев не чувствует его захват и только когда он пытается атаковать, сталкивается с прочной блокировкой рук.

Передвижения — синтай

Статический способ борьбы не всегда действенен. Поэтому надо с самого начала усвоить правильный способ передвижения.

Движение осуществляется мягким перемещением стоп (цуги-аси). Неопытные спортсмены часто начинают сначала движения туловищем, потом стопами. Это не правильно, так как легко можно попасть в неустойчивое положение. Расстояние между стопами должно быть неизменным. Стопы по мере возможности отрываются от татами. Вес тела никогда не переносится на одну ногу, а распределяется на обе ноги. Эти принципы надо соблюдать при движениях во всех направлениях.

Повороты и подвороты — тайсабаки

Повороты и подвороты важные элементы атаки и защиты. При

подворотях, нужных для подготовки к атаке, надо все время быть в контакте с соперником. Руку, которая держит рукав соперника, тануть вращением к туловищу. Другой рукой, которой придерживаем воротник соперника, прижимаем его к своему плечу. Повороты и подвороты также эффективны защитный элемент, если рывком освободить руку, которую тори держит за рукав в момент подготовки атаки.

Падения — укузы

Самостраховка имеет в дзюдо большое значение. В первую очередь — это одна из форм защиты. По своему значению падения принадлежат к самым важным элементам. Потенциальные возможности и предположки у начинающих укузы. Ловкость и решительность дзюдоиста проявляются в том, каким способом он осуществляет падения. Степень усвоения техники падений в значительной мере зависит от того, каким способом осуществляются броски. Если дзюдоист не умеет правильно падать, то он неуверенно и атакуют. И наоборот, если не боится падать, он будет атаковать соперника решительно, точно, уверенно. На тренировках техника падений должна быть отработана до автоматизма. Различают 3 основных вида падений:

- назад — усироукузы или ко-гокузы;
- на бок — йокоукузы или со-кугокузы;
- кувырком вперед — маукузы или энпокаитенукузы.

Все эти падения носят подготавливающий характер. Они помогают усваивать технику падений в ситуациях, которые часто встречаются и повторяются в процессе тренировок.

Классификация приемов

На основе общих биомеханических принципов, сходства структуры

ры движения и динамики приемы в дзюдо делятся на следующие группы и подгруппы.

Ваза — техника приемов

1. Нагэвадза — приемы в борьбе стоя.

1. Тацэвадза — броски:
 - а) тэвадза — техника рук (например, сэинагэ);
 - б) гомэвадза — техника бедер (например, ороси);
 - в) асивадза — техника ног (например, дзасибари).
2. Сутэмивадза — броски с падением проводящего прием:
 - а) масутэмивадза — броски с падением на спину (например, томоэнагэ);
 - б) экосутэмивадза — броски с падением на бок (например, йокоотоси).
11. Катамэвадза — приемы в борьбе лежа.

1. Осаэвадза — техника удержания (например, кэсататамэ, камисиготатамэ).
2. Зимэвадза — техника удержания (например, хадаказимэ).
3. Кансэцувадза — техника болевых приемов (например, удэ-гарами).

Примечание. Для приемов в борьбе на татами на практике часто исполняется термин нэвадза (это только прием в борьбе лежа). Термин катамэвадза включает в себя и некоторые приемы в положении стоя.

Первоначальная классификация техники дзюдо включала в себя и атавадза — технику ударов по болевым точкам, но сейчас применение этих приемов в соревнованиях запрещено.

Структура движений отдельных приемов представляет собой единое целое, состоящее из нескольких частичных двигательных актов. Для всех приемов характерны три основные фазы:

- куадзуси — выведение из равновесия;
- цуккури — подготовка броска;
- каэ — бросок.

Куадзуси — выведение из равновесия — очень важно для эффективности захвата в целом. Соперника можно вывести из равновесия двумя способами. Первый — характеризуется включением силы в одно из восьми направлений выведения из равновесия, при котором ука не прочно стоит на ногах. Основные направления выведения из равновесия показаны на рис. 30. (Этот способ называется хаппонокуадзуси).

При втором способе ука выведен из равновесия реактивированием на атаку тори (хэндонокуадзуси). Цуккури — подготовка броска — характеризуется достижением тесного контакта с телом соперника. Способ подготовки специфический для каждого броска. Очень важен непрерывный перенос силы на соперника. Руки — это связь, при помощи которой переносится на соперника сила всего тела. После достижения контакта на соперника действует и сила всех остальных мышечных групп.

Каэ — бросок — окончательная фаза, в которой ука падает на спину или на бок.

При правильном проведении приема невозможно на глаз выделить отдельные фазы, воспринимается только одно очень быстрое движение.

Важный момент при проведении захватов — скорость. В большинстве захватов скорость движения динамически возрастает с начала атаки.

2. Биомеханические принципы

Техника дзюдо представлена акциллическими движениями, которые отличаются специфическими пространственно-временными особенностями.

Цель техники — применение определенных биомеханических принципов.

Можно выделить несколько факторов, имеющих решающее значение в технике дзюдо: устойчивость, законы движения, складывание сил, момент силы, пара сил, импульс силы, гибкость, сила тяжести, трение и т. д.

Устойчивость — один из важнейших факторов. Она зависит от веса, площади опоры и положения центра тяжести.

На рис. 31 изображен кубик в трех положениях А, В, С, Д. На эти положения давим силой F в обозначенном направлении. В случаях А и В высота центров тяжести h_1 и h_2 одинаковы. Расстояние проекции центра тяжести T' от грани опрокидывания U в случае А больше, чем в случае В. Это значит, что в случае А надо приложить большую силу для нарушения устойчивости. В случаях С и Д — расстояние проекции центров тяжести от граней опрокидывания одинаковы ($L_3 = L_4$), высота центра тяжести в случае С (h_3) больше, чем в Д (h_4). На нарушение устойчивости надо затратить большую силу в случае Д. Если действуем на кубик (рис. 32а) силой F в данном направлении и перестаем действовать до того, как проекция центра тяжести

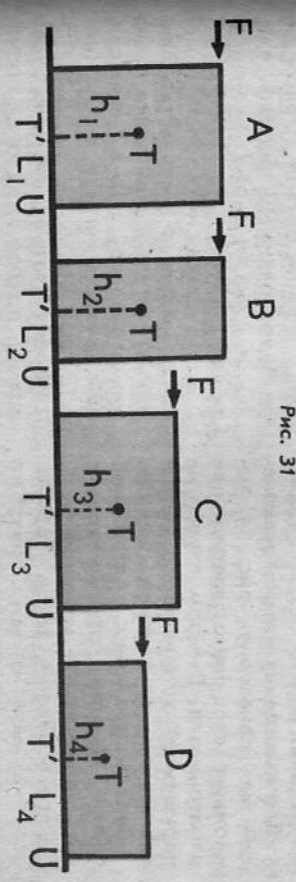
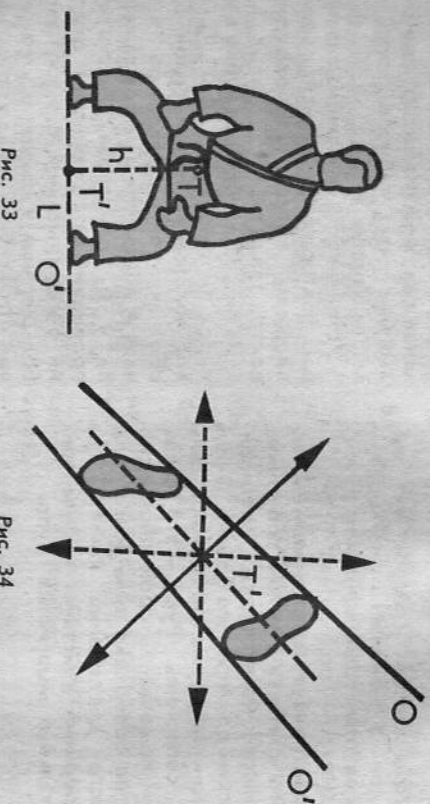
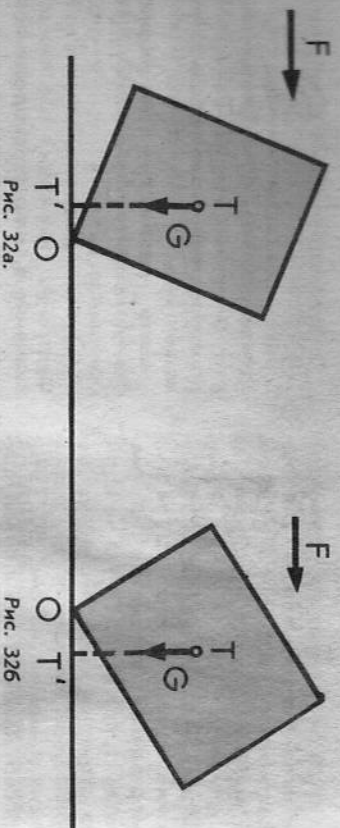


Рис. 31



Т' перейдет грань падения 0, то кубик вернется в исходное положение.

Если проекция центра тяжести перейдет за грань падения (рис. 32б) и мы перестанем действовать силой F, кубик приобретает новое положение под влиянием силы G. Устойчивость дзюдоиста будет зависеть от его веса, высоты центра тяжести h и расстояния проекции центра тяжести Т' от грани падения 0 (рис. 33).

Для выведения ука из равновесия, как показывает рис. 34, наклоняем его влево вперед или вправо назад. В таком случае на нарушение устойчивости затрачивается минимальное усилие. Законы движения. Английский физик Ньютон сформулировал 3 основных закона механики.

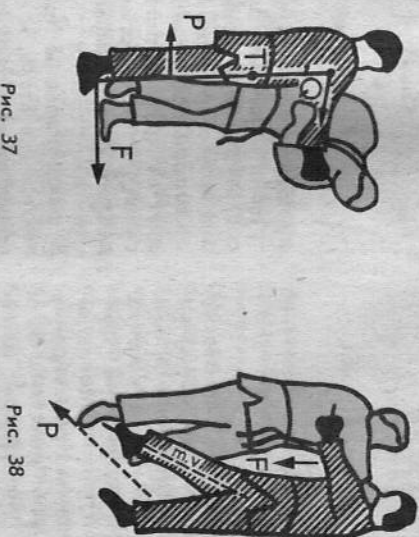
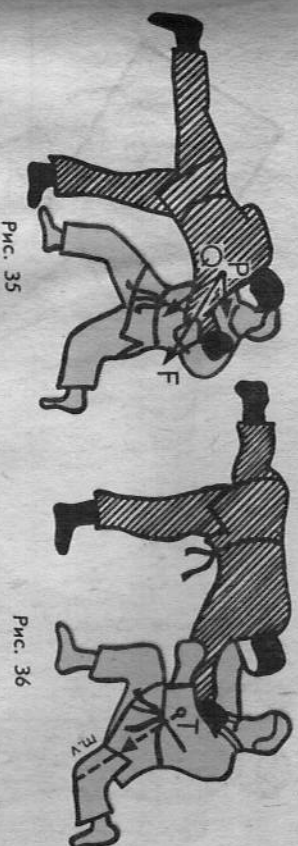
Первый закон — закон инерции: если на материальную точку не

действуют другие тела, то она находится в состоянии покоя или равномерного прямолинейного движения. Способность тела сопротивляться скорости и направлению движения называется инерцией.

Предположим, что ука движется влево, цель тори вывести ука из равновесия вправо. Если сила, с которой движется ука, равняется 20 силовым единицам, то тори может применить прием на 20 силовых единиц больше. Общая сила будет равна 40 силовым единицам, и ука не сможет защищаться, как следует.

Второй закон — скорость изменения импульса (количество движения) материальной точки равна геометрической сумме F всех сил, действующих на эту точку ($a = F \cdot m$).

Из него следует, что сила будет прямо пропорциональна произ-



ведению массы тела и ускорения, т. е. $F = m \cdot a$.

Этот закон доказывает, что тори с меньшим весом тела может победить ука с большим весом тела. В абсолютном первенстве дзюдо, где нет распределения соревнований по весовым категориям, спортсмен с меньшим весом для достижения победы должен развить большую скорость, чем его соперник.

Третий закон — две материальные точки действуют друг на друга с силами, равными по абсолютному значению и направленными в противоположные стороны вдоль прямой, соединяющей эти точки.

Этот закон доказывает, что в дзюдо важную роль играет динамическая переменная сила. Если атаковать соперника усилием 20 единиц, соперник должен отвечать такой же силой, чтобы не нарушалась его устойчивость. Если

вадум превратит атаку и потянуть соперника вперед с определенной силой, то к этой силе прибавится 20 единиц силы соперника. Этот закон используется в ходе схватки, т. е. он отвечает принципам дзюдо.

Сложение сил. Партнер движется в определенном направлении, если воздействовать на него силой в направлении его движения, результирующая затраченной силы будет равен сумме обеих сил. Определение конечной силы и направление действия показаны на рис. 35. Движущийся вперед ука действует собственной силой P. Тори действует в противоположном направлении силой Q. Результирующая F равен величине диагонали условного параллелограмма, и направление движения сходно с направ-

• Основной принцип дзюдо — мягкость и доброты — побеждают грубость и зло.

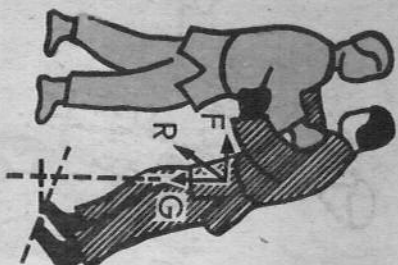


Рис. 39

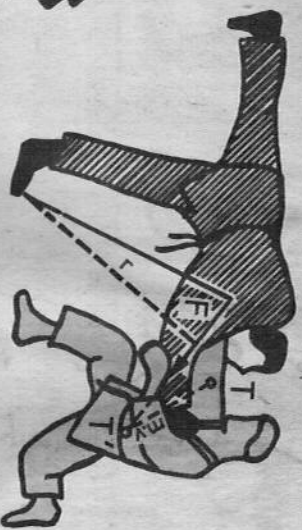


Рис. 40

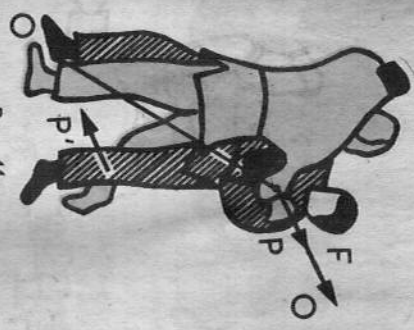


Рис. 41

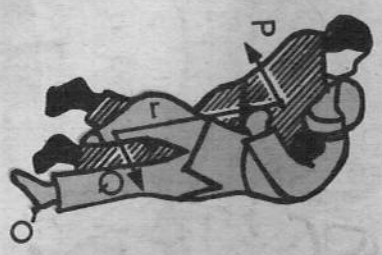


Рис. 42

лением этой диагонали. Величина силы находится в определенной зависимости от времени.

Импульс силы и равновесие. В технике дзюдо атаки на соперника для атаки определенное время. Результат атаки — движение соперника в направлении действия силы тори при определенной скорости движения. Произведение силы F и времени действия силы t называется импульсом силы $I = F \cdot t$, результатом которого является определенная скорость падения соперника. Произведение $m \cdot v$ называется гибкостью. Действует отношение: $F \cdot t = m \cdot v$.

В дзюдо F непостоянная, так как зависит от времени: $F = F(t)$. Использование равновесия см. на рис. 36 (прием укиотоси). Движущееся тело имеет определенное равновесие. Его надо использовать следующим образом: танем укс руками вперед вниз за время t , укс движется по определенной траектории и сохраняет равновесие. При постоянном центре тяжести тори можно достичь большей скорости броска, используя траекторию движения укс. Ускорение укс повышается за счет преодоления этой траектории в самое короткое время. Этот принцип показан на рис. 38 (прием дзасибарай).

Трение. Если одно тело движется по поверхности другого, возникает трение. Величина трения не зависит от размера поверхности тел, она прямо пропорциональна силе, с которой обе поверхности давят друг на друга. Отношение между силой F и перпендикулярным давлением N называется коэффициентом трения f . ($F = N \cdot f$). В дзюдо законы трения применяются и в атаке, и в защите. Использование в защите — см. рис. 37 (прием ханэгоси). Если укс недостаточно выведен из равновесия и тори стремится осуществить ханэгоси, сцепление, возникшее между стопой укс и татами, не позволяет осуществить тори этот прием, т. е. сила F будет противодействовать сумме сил P и Q . В атаке надо стремиться к сцеплению стопы с татами уменьшать (см. рис. 38, прием дзасибарай). Если укс делает большой шаг правой ногой вперед, самым подходящим для подсечки его правой ноги будет момент, когда он хочет перенести на нее вес тела. На выполнение этой подсечки нужно примерно 70 силовых единиц (если укс стоит на правой ноге), если укс перенес на правую ногу половину своего веса, то нужна сила 70-2, т. е. половина всей силы, при которой укс танет тори левой рукой вниз, и равновесие нарушается перемещением правой ноги укс по татами. В этом случае

по поверхности другого, возникает трение. Величина трения не зависит от размера поверхности тел, она прямо пропорциональна силе, с которой обе поверхности давят друг на друга. Отношение между силой F и перпендикулярным давлением N называется коэффициентом трения f . ($F = N \cdot f$). В дзюдо законы трения применяются и в атаке, и в защите. Использование в защите — см. рис. 37 (прием ханэгоси). Если укс недостаточно выведен из равновесия и тори стремится осуществить ханэгоси, сцепление, возникшее между стопой укс и татами, не позволяет осуществить тори этот прием, т. е. сила F будет противодействовать сумме сил P и Q . В атаке надо стремиться к сцеплению стопы с татами уменьшать (см. рис. 38, прием дзасибарай). Если укс делает большой шаг правой ногой вперед, самым подходящим для подсечки его правой ноги будет момент, когда он хочет перенести на нее вес тела. На выполнение этой подсечки нужно примерно 70 силовых единиц (если укс стоит на правой ноге), если укс перенес на правую ногу половину своего веса, то нужна сила 70-2, т. е. половина всей силы, при которой укс танет тори левой рукой вниз, и равновесие нарушается перемещением правой ноги укс по татами. В этом случае

к кроме силы P (подсечной) действует и сила F , с которой тори танет укс левой рукой вниз, и равновесие $m \cdot v$ нарушается перемещением правой ноги укс по татами. Сила тяжести. Это внешняя сила, под влиянием которой масса тела находится в движении или в покое. Вес в дзюдо имеет свои выгоды и недостатки. Является одним из факторов устойчивости. Это значит, что дзюдоистам с большим весом тяжело передвигаться в горизонтальном и вертикальном положениях. С другой стороны, это хорошо, так как при наклоне проекция центра тяжести находится вне поверхности опоры. Тогда на тори действует вес укс, и тори падает (рис. 39). Результат: сила $R = F + G$.

Момент силы. Сила действия по отношению к точке опоры прожигается по траектории и определяется моментом силы M . M зависит от величины силы F и плеча r . Плечо силы — это перпендикуляр от прямой силы F к точке опоры O ($M = F \cdot r$). См. рис. 40. Если танем укс силой F , он поворачивается вокруг большого пальца правой ноги — точки опоры O . Отрезок R изображает плечо силы. Момент силы будет тем больше, чем больше сила воздействия. Пара сил. Если воздействовать на укс двумя одинаковыми, но противоположными силами в разных

местах, то возникает пара сил. Действием этой пары сил поворачиваем укс, и величина вращения (Md) равняется произведению пары сил и плеча (r) $Md = F \cdot r$. См. рис. 41 (действие пары сил в приеме осотогару). При наклоне укс вправо назад уменьшаем возможность использования сцепления стопы и татами для защиты. На укс действуем двумя одинаковыми силами: P (возникает вследствие попытки сохранить равновесие) и Q (сила, с которой выбивается правая нога укс). См. рис. 42 $F \rightarrow P, R = Q$.

Силы P и Q действуют как пара сил. $Q \cdot r =$ моменту силы. Пункт O является пунктом начала атаки. Укс атакует при оптимальном наклоне, чтобы уменьшить возможность силы сцепления в защите. При падении на укс действуют силы Q , F и сила тяжести, если центр тяжести находится вне поверхности опоры.

Биомеханические принципы в борьбе лека

В технике борьбы лека: осаккомивадза, шимэвадза и кансэцувадза действуют те же биомеханические принципы, как и в борьбе в стойке.

Осакомивадза. На рис. 43 показано проведение способом удержания касатамэ. Самая выгодная



Рис. 43

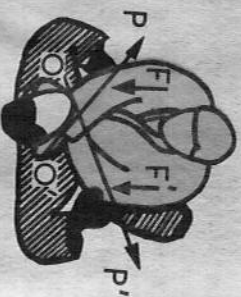


Рис. 44



Рис. 45

Для ука возможность ухода — вращение вокруг собственной оси. Тори блокированием правой руки препятствует движению ука по направлению к себе. Вращение по направлению от тори (и с тори) дает невозможным момент силы $M = G \cdot r$, который тем больше, чем длиннее плечо r . Устойчивость тори зависит от высоты его центра тяжести.

Камисикогатамэ — удержание, при котором продольные оси ука и тори находятся на одном уровне. Успех удержания зависит от того, как тори удерживает действия враждебных сил ука: от действий рук и ног тори, силы тори, которая действует перпендикулярно на грудь ука.

Екосихогатамэ — это удержание поперек с захватом ноги и пояса. Необходимо, чтобы тори блокировал действие сил вращения ука, продлил плечо силы тяжести и сохранил достаточное расстояние проекции центра тяжести от грани переворота в направлении движения ука.

Шимизада (рис. 44). В этом удерживаем приеме можно выделить четыре действующих здесь силы: силу P (которой тори притягивает правую руку к левому отвороту ука, а левую руку к правому отво-

роту ука и стягиванием отворотов душит его), силу F (которая действует по направлению к поясу), силы F' и P' (которые действуют в разных направлениях).

Кансэувадза. В дзюдо допускается более приемов на локоть. Рис. 45 показывает технику дзюдогатамэ. Важная деталь: мизинец руки, в сторону которой осуществляется прием, направлен перпендикулярно к татами. Локтевой сустав атакуется перпендикулярно расстоянию пункта O по направлению действующей силы F . Тори препятствует движению ука в нескольких направлениях.

В этой части книги авторы хотели уделить внимание некоторым биомеханическим принципам техники борьбы в стойке и лежа. Каждый прием подчиняется закономерностям движения, и поэтому надо исходить из научно обоснованного анализа данного приема.

3. Методика технической подготовки

Этот раздел посвящен методам и средствам усвоения двигательных навыков.

Разучивание даже на первый взгляд простых приемов требует много времени, терпения и энер-

гии со стороны тренера и спортсмена.

Условием приобретения и совершенствования двигательных навыков является представление о движении, которое создается наглядным примером и объяснением на словах.

Практический показ упражнений применяется в начале изучения новых приемов. Для практического изучения приема типична следующая методика: объяснение — наглядный пример — исполнение — исправление ошибок.

Объяснение должно быть ясным, доступным, уровнем упражняющихся и, главное, коротким.

Наглядный пример важен для создания точного представления о движениях.

Прием показывается сначала полностью, в соответствующей ему скорости, потом медленно, чтобы спортсмен мог следить за каждым движением.

При демонстрации приема выбирем разных упражняющихся, чтобы все, пока это возможно, усвоили точное и правильное проведение приема.

Иногда можно разрешать проводить прием одному из спортсменов, который его хорошо усвоил, остальные, видя, что один из них с задачей справился, скорее возьмется за освоение приема.

На практике необходимо, чтобы спортсмены приемы проводили быстро.

При устранении ошибок нужно сначала искоренить технические ошибки, которые, как правило, допускают большинство спортсменов (например, поднимание стоп при передвижении по татами, наклон туловища назад, недостаточное согнутье ноги в коленях при подготовке броска и т. д.).

На ошибки следует указывать словами, исправлять их наглядным примером, подготовительными упражнениями, помощью (сута-гайки), в исключительных случаях наказанием.

Комплексный метод состоит в усвоении техники как единого целого. Постепенно нужно усложнять условия, при которых производится прием, чтобы тренировки приближались к условиям соревнований.

Тренировка основных элементов техники

Стойку и передвижения можно изучать вместе в одном комбинированном упражнении.

Два партнера стоят друг напротив друга в естественной стойке на расстоянии около 2 м. Ука движется способом цугиси, и кончики пальцев его правой руки направлены в лицо тори. Тори защищается: делает шаг в сторону или поворачивается на 90° направо или налево. Оба спортсмена повторяют упражнение, причем обмениваются ролями и способом захватов.

Комбинации движений обоих партнеров много. Тори принимает, например, повторные атаки с минимальным временным промежутком от спортсменов, которые построены в очередь и атакуют его, или принимает атаки одновременно несколькими спортсменами.

Комплексным упражнениям должны предшествовать элементарные тренировки отдельных приемов, чтобы упражняющиеся могли осуществлять их правильно и быстро.

Захват тренируем обычно в связи с отработкой отдельных приемов. Подготовкой для кумиката служит, например, выведение партнера из равновесия в приседе (рис. 23, 24). В процессе тренировки лучших спортсменов включаем часто в кумикатарандори — борьбу за захват.

Усвоение и совершенствование основных приемов в процессе активной тренировки не заканчивается, а продолжается и в специальной подготовке.

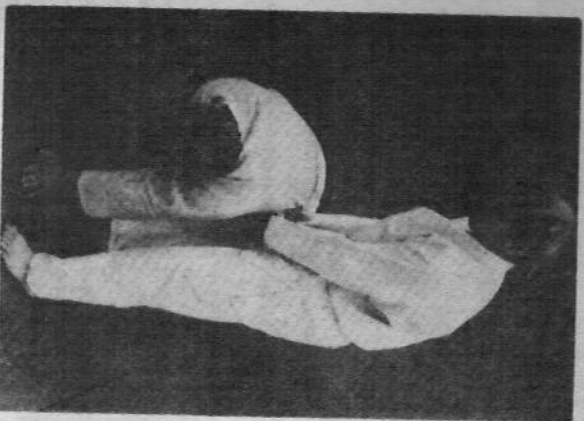


Рис. 46а

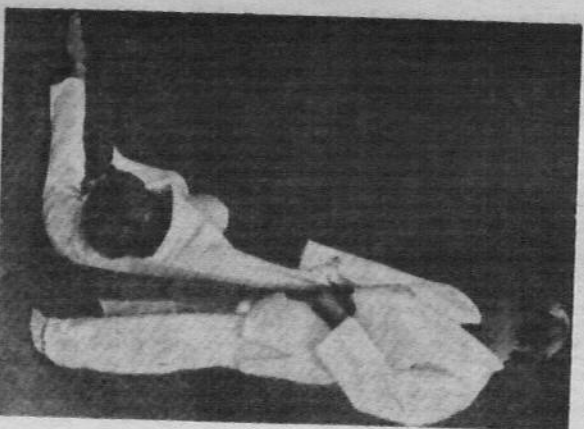


Рис. 46б

Изучение падений

Изучать падения надо начинать раньше, чем освоение техники бросков и рандори. Цель спортсмена — бросить партнера на татами. Чтобы достичь иппона,

надо соперника в соответствии с правилами бросить быстро, достаточно сильно и прямо на спину или на бок.

Изучать падения надо постепенно, из более низких положений: лежа, приседа и переходить к падениям, которые осуществляются из стойки.

Падения имеют в дзюдо важное значение. Изучение падений должно быть направлено на то, чтобы спортсмен усвоил их из бросков. Для усвоения падений в условиях, приближенных к соревнованиям, самой лучшей является тренировка, начинающаяся с бросков.

Подготовительные упражнения направлены прежде всего на усвоение правильного положения тела и эффективного удара руками. Удар руками: из положения лежа на спине, ноги согнуты в коленях, голова подбородком упирается в грудь, удар обеими руками одновременно о мат: повороты телом вправо и влево с одновременным ударом одной рукой.

При помощи партнера: положить левую руку накрест под грудь, партнер с правой стороны берет ее и затягивает быстрым движением вверх так, что упрямый движением с замахом правой руки делает поворот вокруг продольной оси тела на правый бок, при этом он резко ударяет правой рукой о мат (рис. 46а, б).

Способы правильного удара руками:

— рука создает при ударе угол 45° вместе с боком тела;
— удар осуществляется ладонью, рука полностью выпрямлена (в том числе и пальцы).

Положение тела:

— голова наклонена вперед, подбородок упирается в грудь;
— тело в падении расслаблено;
— ноги чуть-чуть согнуты, при падении на бок правая нога всей стопой касается татами. Ноги нельзя скрещивать.

Падение назад (рис. 47) отрабатывается с помощью разных упражнений.

Примеры методического характера:

1. Из положения сид, туловище выпрямлено, руки вытянуты вперед, в момент, когда спина коснется татами, хлопнуть ладонями о татами.

2. Таким же способом упражнение из приседа.

3. Таким же способом упражнение из стойки.

Падение на бок (рис. 48 а, б) Примеры методического характера:

1. Из положения сид, туловище выпрямлено, руки вытянуты вперед, причем правая рука находится перед левым плечом, перекай на правый бок, хлопнуть правой рукой о татами, ногу вытянуть вперед, затем вернуться в исходное положение.

2. Таким же способом упражнение из приседа.

3. Таким же способом упражнение из стойки.

Падение кувырком вперед

1. Из стойки шагнуть вперед правой ногой, наклон вперед, левую руку положить на татами перед левой стопой, пальцы внутрь, правую руку положить ладонью на татами между правой стопой, пальцы внутрь (рис. 49а), сделать мах ногами вверх и кувырком через правое плечо упасть на левый бок.

2. Таким же способом, только добавить удар левой или правой рукой в момент, когда спортсмен спиной касается татами (49б).

3. Таким же способом, но падая в движении, спортсмен продвигается вперед несколькими шагами.

Примеры некоторых видов падений:

1. Падение на бок с прыжком при помощи партнера, который придерживает падающего подмышкой до самого падения.

2. Падение кувырком через препятствие.



Рис. 47



Рис. 48а



Рис. 48б

3. Падение кувырком вперед через партнера, стоящего на четвереньках.



Рис. 49а



Рис. 49б

4. Упражняющиеся стоят в очереди друг за другом, второй толкает первого, и тот кувырок падает вперед и т. д. Тот, который сделал кувырок, становится в конец очереди.

5. Тренер бросает упражняющихся, наблюдает за правильным падением, исправляет ошибки.

Методика изучения приемов

Приемы в дзюдо отличаются сложной двигательной структурой. В этом разделе показаны основные методические принципы, упражнения и организационные формы изучения приемов.

Освоение нагэваза — приемов в борьбе из стойки. Методикой тренировки руководят дидактические принципы процесса обучения. Начинать нужно с усвоения основных элементов движения: наклонов, поворотов. Затем отдельные фазы приема надо объединить, чтобы получился прием

в целом. Тренироваться в простых условиях с помощью тренера, постепенно условия усложнять. Конечная фаза — применение приема в борьбе.

Выбор упражнений должен соответствовать определенному этапу освоения приемов.

Упражнения, которые применяются в технической подготовке, приведены в главе «Классификация приемов».

Большое значение для тренировки приемов имеет учиком. Важны также тандокуресю, нагэками, сугэгики, якусюкугики. Какаригики и рандори, как более сложные, воздействуют положительно на развитие техники.

Очень важны методические принципы учиком. Соблюдая их, можно предотвратить ошибки в проведении приемов. Следует:

- постоянно подчеркивать правильную стойку, прием, захват, передвижения;
- гладко соединять обе формы — наклон и подготовку к приему, чем быстрее, тем лучше;
- при проведении приемов с поворотом достаточно снизить центр тяжести;
- включать в движение все группы мышц;
- скорость осуществления приема должна возрастать с усвоением двигательных качеств;
- количество подходов одной серии — 15—20 раз;
- упражняться с разными партнерами (разного веса, роста);
- выполнять приемы в обе стороны — вправо и влево;
- учиком проводить сначала на месте, потом в движении;
- в конце серии осуществить весь прием, включая бросок.

Важную роль здесь играет организация. Упражняющихся можно распределить в два ряда фронтальным способом или в круг.

Доза учиком определяется количеством подходов одной серии (например, 5 серий по 20

подходов), время 1—5 минут. Количество смен партнеров не менее 80—100 раз в течение одной тренировки. Результаты еженедельно 500—1000 подходов. Формы учиком выбираются в соответствии с задачей тренировки.

Некоторые примеры учиком:

1. Переменное учиком. Оба партнера делают выходы попеременно, пока не сделают нужное количество.

2. Учиком на скорость. Задача тори: сделать необходимое количество подходов (обычно 10 подходов медленно и 10 — с максимальной скоростью). При этом он не должен возвращаться в исходное положение, нога может оставаться вперед уки. Целью является резкий поворот.

3. Учиком, проведенное тремя упражняющимися. Предназначено для развития силы и динамики приема:

- а) третий партнер находится в тесном контакте с уки. Тори отрывает обих от татами (рис. 50). Таким способом можно делать и другие приемы, когда уки бросают назад;

- б) третий берет уки сзади за воротник и пояс (рис. 51 а, б). Задача тори: вывести из равновесия уки, вкладывая максимальное усилие при каждом подходе.

4. Подготовительные формы учиком, которые содействуют усвоению поворота. Тори не атакует уки полностью, он учится использовать вес своего тела при выполнении начальной фазы броска. Например при коугитари, тори не должен касаться ноги уки, а делать мах мимо, но соблюдая все правила подхода.

Большинство приемов характеризуется подготовкой повторных поворотов вперед или назад (рис. 52 а, б). Тори ритмично, резким движением рук, наклоном уки и одновременно с поворотом поднимает его на свой бок и грудь.

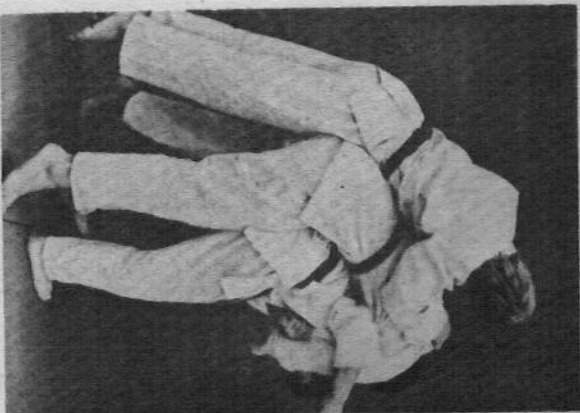


Рис. 50

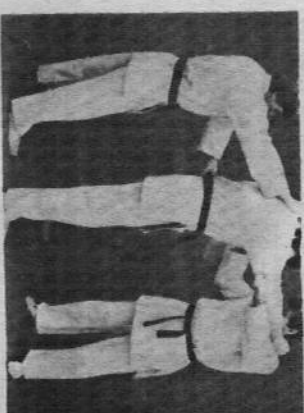


Рис. 51а



Рис. 51б

Возвращаясь в исходное положение, тори всегда делает шаг

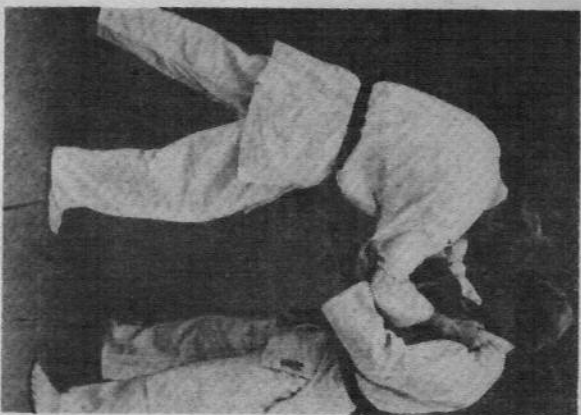


Рис. 52а

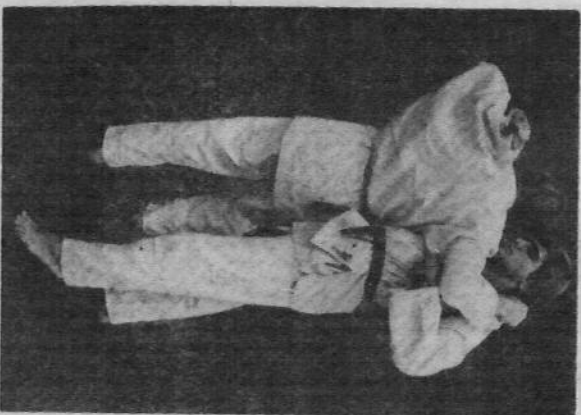


Рис. 52б

зы — выведение из равновесия, подхода и бросок. Ход всего движения немаловажно отличается от учинками.

Указ надо бросать таким способом, чтобы контролировать его до момента падения на татами. Рекомендуется проводить упражнение на мягком татами.

Сутэгики — упражнение, при которых устраняются ошибки и тренер может проверить степень освоения техники отдельными спортсменами.

Тандокурэншу — способ начальных упражнений, при которых усваиваются частичные элементы движений, увеличивается скорость некоторых фаз (подсечки, махи ногами и т. д.).

Какарэгисико и рандори — комплексные упражнения, завершающие усвоение приемов. Здесь действует целый ряд факторов: максимальное сопротивление соперника, его атаки, передвижения. Многократные повторы показывают ошибки в технике. Успешные атаки способствуют правильному выполнению отдельных фаз движения.

Тренировка катамэваза

Основные методические принципы тренировки катамэваза относятся к катамэваза. Освоение техники достигается за счет повторения в простых условиях. Действуют те же самые принципы, как в учинками.

Условия тренировки постепенно усложняются.

Изучение катамэваза начинается с показа удержания. В борьбе лежа надо сначала усвоить технику блокировки соперника, применяя собственный вес.

Изучение приемов удушения и болевых должно проходить под наблюдением квалифицированного тренера. Эти приемы не рекомендуется включать в тренировку новичков, допускается их включение в тренировку мальчиков, достигших 12 лет.

Тренировка комбинаций схваток и контрипримов

Различаем два основных типа комбинаций приемов:

— рэнракухэнкаваза — повторные атаки разными приемами, причем каждый из них является подготовкой следующего приема. Результатом комбинации является обычно индивидуальная техника тори, например коугигари, оугигари, тайтоси;

— рэнзокуваза — повторные атаки одним приемом, ведет к достижению броска (например, тантоси).

Оба вида комбинаций можно отрабатывать в учинками, затем в якусокугэкико, сутэгики и рандори.

Контрипримы (касиваза) надо сначала изучать в форме учинками в идеальных условиях, т. е. когда партнер специально допускает ошибки и их можно использовать для проведения контриприма. Контрипримы усваиваются в якусокугэкико и рандори. Важна токуиваза — индивидуальная техника. Дзюдоист, который хорошо проводит один прием, способен его применять из любого положения.

Индивидуальный (коронный) прием должен относиться к группе оваза (большие приемы): сеинага, утимата, осотогари, томотоси, оугигари, харагисо, т. е. те приемы, которые с большим успехом применяются в соревнованиях.

Игнорирование коваза (малые приемы) означает организацию эффективности техники в соревнованиях. Оваза требуют большого масштаба движения. Коваза все-таки сложнее, так как требуют выжидания подходящего момента. Атаки этими приемами бывают неожиданными.

При выборе токуиваза исходим прежде всего из телосложения дзюдоиста (рост, вес, длина ног, способность осуществлять любой прием рандо-

ри). Приемы, которые требуют максимального понижения центра тяжести (сеинага, цурикомисоги), не подходят для дзюдоиста высокого роста.

На практике встречаются случаи, когда дзюдоист в качестве индивидуального выбирает такой прием, который теоретически не соответствует его телосложению, но в борьбе эффективен. В таком случае не надо заставлять его менять индивидуальную технику.

В. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактика — оптимальный способ борьбы в конкретных условиях, направлена на достижение победы. По ходу борьбы возникает много неожиданных ситуаций, когда дзюдоист должен принять самостоятельное решение, т. е. найти и осуществить подходящий прием. Такой опыт приобретается многолетней тренировкой.

Тактическая подготовка находится в тесной связи с остальными составными частями подготовки, особенно с технической. В конкретных случаях тактическая подготовка опирается на сведения о сопернике, о его сильных и слабых сторонах, физической, технической, психической и тактической подготовках. На основе разбора этих информаций определяется тактическая задача для данного конкретного поединка. В дзюдо по ходу схватки можно отличить определенные тактические ситуации.

1. Начало схватки. Повторяется неоднократно после команды судьи «хадзимэ», после предвещения прекращения схватки, после нарушения правил. Командой «хадзимэ» начинается борьба.

2. Момент в движении соперника, который пытается атаковать, но еще не принял устойчивого положения.

3. Ошибка в атаке соперника дает возможность осуществить контриприм.

4. Применение оптимального захвата в атаке на соперника.
5. Борьба в углу и на краю татами.
6. Мгновенный переход в борьбу лежа:
 - после неудачной атаки соперника;
 - после собственной неудачной атаки;
 - после применения приема катамаваза в стойке.

Тактические способности и их тренировки

Для того чтобы дзюдоист мог успешно решить приведенные тактические ситуации, он должен располагать всеми специфическими двигательными навыками и теоретическими знаниями. У ребенка следующие способности различаются: — высокий темп движения и большая скорость осуществления приемов;

— постоянная активность, стремление бороться, хорошее знание техники борьбы в стойке и лежа;

— оптимальное применение приемов в борьбе на краю татами;

— большой тактический потенциал и разнообразие личной техники.

Первая предпосылка успеха — усвоение необходимых навыков движения. Уже в процессе тренировок отдельных приемов надо направлять внимание на изменение захвата, направление движения.

Очень важен анализ и установление определенных положительных и отрицательных моментов и определение оптимального способа борьбы.

Самое комплексное средство тренировки тактических способностей — рандори.

В процессе подготовки включаются разные формы рандори, которыми подчеркиваются оп-

ределенные тактические фазы борьбы.

1. Десять секунд рандори. Задача спортсмена — в течение 10 секунд бросить соперника или удерживать его. В этом упражнении принимают участие несколько дзюдоистов, причем каждый применяет любой вид захвата. Все они поочередно выступают в роли тори. Оптимальное количество спортсменов — 6—10.

2. Рандори с определенными тактическими задачами. Тренер ставит определенные задачи, направленные на устранение недостатков в тактике (борьба на красной полосе, постоянное чередование захватов и т. д.). Иногда он ставит определенную задачу одному из соперников и тем самым создает необычные условия борьбы для другого партнера.

3. Хендикип рандори. Эту форму рандори применяем для эффективного укрепления леза, реходов в борьбу лежа, если заранее определим, что решающим будет счет, достигнутый в наваза. Формы рандори, которые имеют значение для усвоения тактических навыков, приведенные в главе о развитии специальной выносливости.

Практические тактические навыки развиваем соблюдением следующих принципов:

- рандори в стойке и лежа надо часто соединять;
- нападать надо решительно, энергично;
- соперника стараться привести в положение лежа и здесь его хоть короткое время контролировать;
- рандори нельзя прерывать под видом усталости или по другим причинам (вопросы, объяснения и т. д.);
- упражняться с партнерами разного веса, роста и уровня подготовки;
- пытаться применить не только усвоенные приемы, но и те,

которые еще совершенно не освоены.

ПСИХИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Задача психической подготовки — создание оптимального уровня психического состояния, от которого прямо зависит мотивационная результативность спортсмена (Ванек).

В процессе тренировки психическая подготовка находится в прямой зависимости от физической, технической и тактической подготовки.

Психическая подготовка направлена на решение задач общего характера, на развитие личности спортсмена, на достижение максимальной результативности в определенном периоде или соревнованиях.

Развитие личности спортсмена

Интенсивная тренировка должна вести к развитию личности спортсмена.

Развитие личности направлено на повышение психической закалки по отношению к специфической нагрузке в ходе борьбы. Величина психической нагрузки растет в зависимости от значения соревнования. Приспособление к этим специфическим нагрузкам достигается длительным воздействием тренировок.

Моделирование тренировки осуществляется на разных уровнях. Для дзюдоиста самое важное — моделирование на уровне технико-тактических нагрузок. В ученики, рандори и других упражнениях дзюдоист решает определенные задачи и ситуации. Для этого он должен мобилизовать свои технические и тактические способности, волю.

Формирование личности спортсмена осуществляется формами идеальной, моральной и волевой подготовки. Идеальная подготовка расширяет

политический и культурный кругозор спортсмена, формирует его мировоззрение и характер. В эту подготовку включаются оценки достижений спортсмена со стороны тренера, судей, товарищей по команде, самооценка. Такая подготовка направлена на развитие самостоятельности, самокритики и инициативы спортсмена. Моральная подготовка включает воспитание трудолюбия, уважения к людям, честности, ответственности, чувства коллективизма. Средствами морального воспитания являются поощрения, награды, наказания, но они должны быть объективными и справедливыми.

Волевая подготовка направлена на воспитание выносливости, умения преодолевать трудности. Волевая подготовка всегда проявляется в борьбе, т. е. для победы спортсмен должен приложить максимум усилий. Волей управляет вторая сигнальная система, она включает самоконтроль, самоприказы: «я должен», «выдержать» и т. д.

Основные методы развития воли — нингэкз и все формы рандори.

Развитие способности к турнирной борьбе тоже важная составная часть психической подготовки. На турнире побеждает тот, кто лучше подготовлен и умеет выгоднее использовать свои способности. Встречаются дзюдоисты, которые во время тренировок показывают замечательные результаты, но на соревнованиях выступают плохо, и, наоборот, есть такие спортсмены, которые на тренировках неудачливы, а на соревнованиях побеждают.

Таким образом, мы видим, что способность составлять не у всех спортсменов одинаково развита. Она зависит от личных качеств дзюдоиста, но ее можно вырабатывать в процессе тренировки. Развитие этих качеств во многом способствует мотивировке, кото-

рая опирается на знание особенностей характера спортсмена, его способностей. Наиболее верное направление мотивировки определяет психолог с помощью тестов, но и хороший тренер тоже должен уметь его находить.

На некоторых спортсменах влияют моральная, на других материальная заинтересованность, на третьих похвала, критика, убеждение. Нужно чтобы постепенно преобладала моральная заинтересованность. Психическое состояние зависит от оптимального уровня активности в определенном периоде соревнования.

Для сильных, уравновешенных, хорошо подготовленных спортсменов состояние оптимально в течение соревнования. Они настроены оптимистично, уверены в победе. И в тоже время для каждого спортсмена характерно предстартовое волнение.

Каждое соревнование считается большим событием в жизни спортсмена, он никогда не приступает к нему без волнения, поэтому от него требуется максимум сосредоточенности.

Состояние глубокой сосредоточенности — кин — часто сопровождается внешними явлениями: бледностью, несвязностью речи, дрожью и т. д. Так что до начала первой схватки спортсмен должен выиграть сам у себя душевный бой, преодолеть сомнение, приобрести уверенность в своих силах.

Плохо, когда спортсмен до начала состязаний очень самоуверен. Если приемы в ходе борьбы не получаются, то самоуверенность часто переходит в нетерпение или в неуверенность.

Таким образом, регулирование психического состояния — процесс, который должен быть в той работе, которая ведется на тренировках.



ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОК (Составление программы)

Рост спортивного мастерства зависит от постоянного и систематического участия в тренировках, в ходе которых происходят значительные морфологические и биохимические изменения в организме. Эти изменения носят циклический характер, поэтому и спортивная тренировка делится на циклы:

- годичный;
- многонедельный переходящий;
- недельный.

Годичный тренировочный цикл

В систематически управляемом тренировочном процессе планируется годовая нагрузка. Годовую тренировку необходимо планировать так, чтобы обеспечить нарастание нагрузки и чтобы результативность достигла пика именно в определенный период года. Поэтому умственно разделить цикл на основные тренировочные периоды:

- подготовительный;
- основной;
- переходный.

Подготовительный период обычно делится на два этапа. Первый — характеризуется большим объемом нагрузки, низкой интенсивностью и сосредоточивается на развитии базовых предпосылок. На этом этапе раз-

виваются максимальная сила, скорость, выносливость, улучшается дыхание. Методику смотри в соответствующих разделах.

Рандори имеет значение прежде всего как средство для развития дыхания, производится со средней интенсивностью в течение 10—15 минут и с достаточным перерывом для отдыха (5—10 минут). Учеником проводится во многих сериях, постоянно включается разучивание новых захватов. Характер всех видов нагрузки аэробный. В конце этого этапа проводим тесты, которые показывают достигнутый уровень тренированности.

Во втором этапе уменьшаем удельный вес общеразвивающих упражнений за счет специальных. Объем тренировки сохраняется, интенсивность возрастает.

При физической подготовке используются в большей мере специальные средства для развития силы и выдержки. В технической подготовке обращается внимание на качество действий. Для этого необходимо включать разнообразные формы учения, в которых применяются различные захваты и комбинации. Время проведения отдельных видов рандори постепенно сокращается, точно так же как и время перерывов, интенсивность повышается.



Основной период (включает соревнования) направлен на повышение результативности. Важную роль здесь играет выбор средств тренировки и дисциплины.

Объем нагрузки понижается, потому что интенсивность ее достигает пика. Эффективность регулируется количеством соревнований и объемом специфической нагрузки. Периодизация годичной тренировки строится в соответствии с календарем соревнований.

Количество выступлений на соревнованиях разное, зависит от разряда. У мужчин, имеющих I спортивный разряд, количество выступлений достигает 15, количество успешных схваток — 60—80 в течение двух главных периодов.

Переходный период рассчитан на полное восстановление сил. Объем нагрузки понижается в конце периода. Тогда включаются упражнения, рассчитанные на активный отдых.

Большое значение имеет длительность отдельных периодов годичного цикла: срок подготовительного периода больше, чем основного. В дзюдо принято деление двух основных периодов соревнований: осень, весна. Основной период длится 12—16 недель, переходный — 4 недели.

Тренировочные циклы на протяжении нескольких недель

На практике годичная тренировочная деятельность делится на определенные этапы. Программу этих этапов необходимо детально разрабатывать. Динамика нагрузки в избранных циклах подчиняется определенным закономерностям. Наиболее распространены 4-недельный цикл. Основная схема динамики нагрузки в течение 4-недельного цикла — ее постепенное увеличение (первые три недели) и спад (на четвертой).

Существует целый ряд вариантов и комбинаций длительности циклов и их динамики.

Тренировочные циклы на протяжении одной недели

Недельный тренировочный цикл зависит от условий общественной и производственной деятельности. В основном соревнования проводятся в воскресенье или субботу, тренировки — в будние дни.

Динамика нагрузки меняется, упражнения подбираются так, что больший удельный вес имеют или специальные, или общие средства тренировки. Если чередуются тренировки с разными средствами и дозировкой, то можно сокращать промежуток времени между ними. Нагрузку лучше так распределить в течение недели, чтобы упражнения на отработку техники и увеличение скорости следовали после активного отдыха.

Количество тренировок в течение недели постепенно повышается с 2—3 до 5—6. Основную нагрузку лучше планировать на понедельник, вторник и четверг, интенсивную всестороннюю подготовку — на среду. Если тренироваться 5 раз в неделю, то на пятницу лучше включить тоже специальную подготовку, но с меньшей нагрузкой. Приведенный план — это только пример, его можно изменять и составлять по-другому. Намного сложнее проблема режима тренировок, особенно результативных спаррингов, которые занимают 20 часов в неделю.

Тренировка

Тренировки — основной организационный процесс. Их содержание различно и зависит прежде всего от главной задачи, от соответствующего этапа в подготовке спортсмена и от места тренировки в недельном цикле.

Пример тренировки

техническо-тактического направления (начинающие спортсмены)

Подготовительная часть:

разминка (гибкость суставов, акробатика) — 15 мин

падения (вперед, назад, на бок) — 8 мин

подготовительные упражнения — навадза — 7 мин

Главная часть:

тренировка камисихотатамэ без

сопротивления укэ и с полусопротивлением — 15 мин

тренировка уходов из камисихотатамэ — 10 мин

повторение цурикомигоси и оугигари — 10 мин

какаригисико, направленное на совершенствование предшествующих приемов (2×5 с) — 10 мин

Заключительная часть: упражнения на расслабление и растяжение мышц — 15 мин



6

ТЕХНИКА БОРЬБЫ

Эта глава содержит описание приемов и их иллюстрации. Здесь приведена классическая классификация борьбы стоя в пяти сериях — гокио и борьбы лежа — удержание, удушение и болевые приемы.

Современные технические требования определены комитетом союза дзюдо и карате и соответствуют степеням технической зрелости. Эти требования со временем будут изменяться.

Перечень требований к степеням технической зрелости (киу) приведен в следующей главе. На иллюстрациях показаны только основные формы осуществления приемов и движений. Все приемы изображены и описаны при исполнении захвата справа.

На практике можно легко пред-
ставить себе ход движения при
осуществлении захватов с левой
стороны.

1. Нарэвадза — приемы в борьбе в стойке

Приемы гокио — ключ к изучению нарэвадза. Их создателями были Дзитаро Кано и другие учителя Кодокана, которые рас-
пределили пять серий по 8 при-
емов. Кано отработывал свою си-
стему в течение 8 лет. Каждая
из 5 серий определяет этап в раз-
витии техники дзюдо.

При обучении приемов борьбы в стойке исходим из традицион-
ного положения проведения при-
емов.

Серия 1: Дзасибараи — боковая подсечка

- Хидзагурума — подсечка в колено
- Сасацурикомиаси — передняя подсечка
- Укигоси — бросок через бедро с захватом туловища
- Осотогари — отхват
- Оогоси — бросок через бедро
- Оутигари — зацеп изнутри
- Сэоинагэ — бросок через плечо и руку

Дзасибараи — боковая подсечка

Тори делает правой ногой шаг
чуть влево и одновременно танет
указ за правую руку, тем самым
вынуждает ука сделать левой
ногой шаг (рис. 53а).

Тори включает в тягу левую

руку, вынуждает ука шагнуть
правой ногой внутрь к своей
правой ноге. В тот момент, когда
ука переносит центр тяжести на
правую ногу, подсекает ее своей
левой ногой.

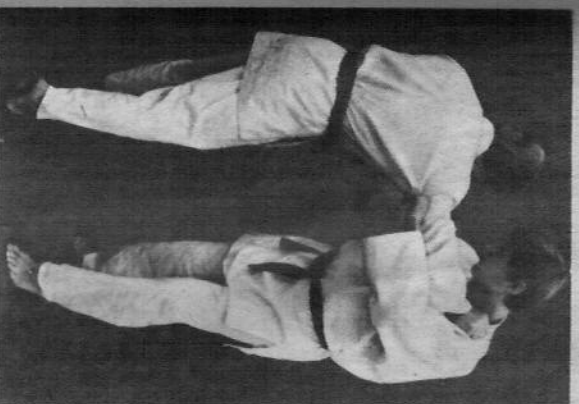


Рис. 53а



Рис. 53б

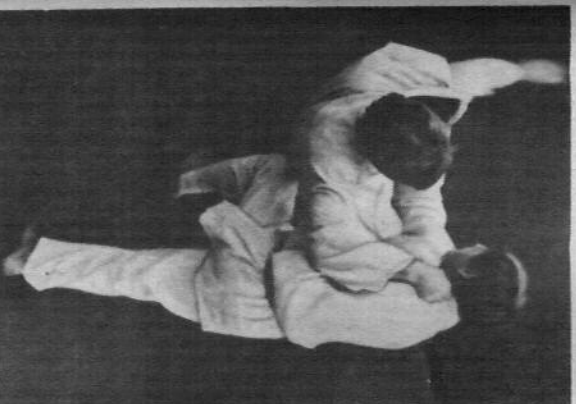


Рис. 53в

Одновременно с подсечкой то-
ри танет левой рукой ука прямо
вниз и правой рукой бросает его
на спину (рис. 53б, в, г).

Примечания: 1. Левая нога то-
ри следует при движении за правой ногой
ука. Успех подсечки зависит от тори, кото-
рый должен точно подсечь в тот момент,

когда ука переносит тяжесть тела на пра-
вую ногу.

2. Тори делает большой шаг правой
ногой назад, когда ука ставит правую ногу
на татами, подсекает ее своей левой.
В конце броска нога немножко отрыва-
ется от татами.

3. Координация работы рук и ног дол-
жна быть синхронная.



Рис. 53r

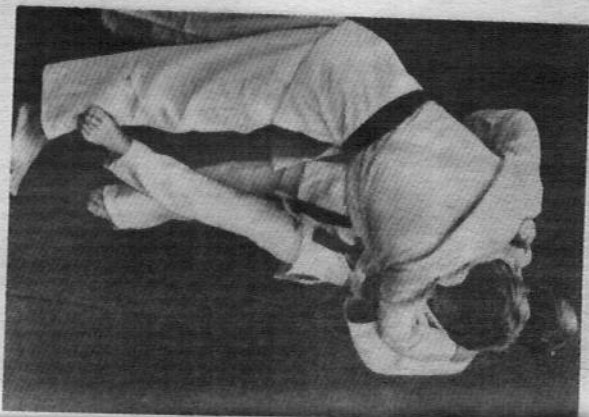


Рис. 54b



Рис. 54a



Рис. 54v

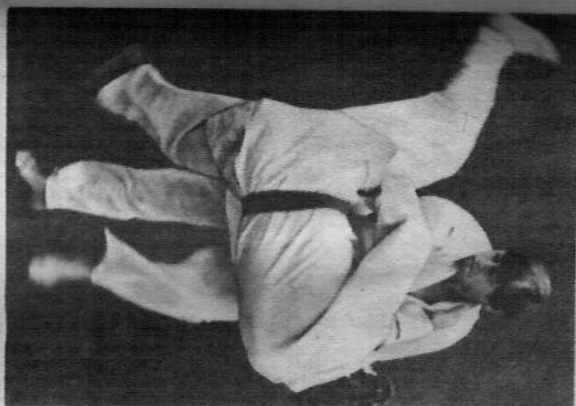


Рис. 54r



Рис. 55b

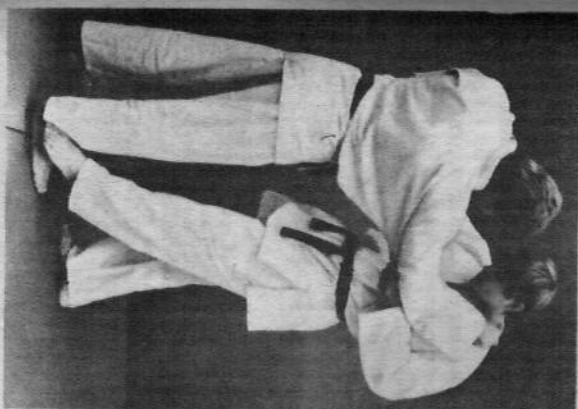


Рис. 55a

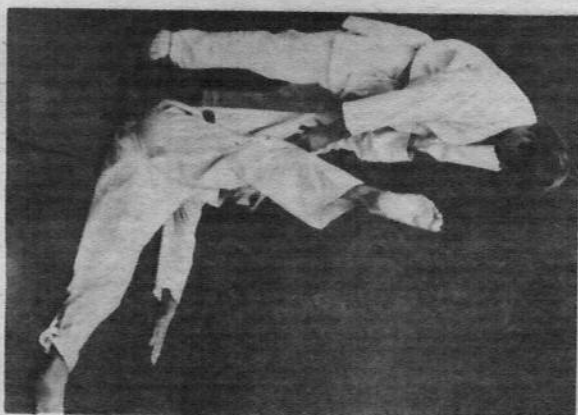


Рис. 55v

Хидзагурума — подсечка в колено

Тори левой ногой делает шаг назад. Укэ делает то же самое, что и тори, и последний шаг делает больше в правую сторону, сопротивляясь тяге вперед, в связи с этим центр тяжести переносится на его правую ногу (рис. 54a).

В этот момент тори танет левой рукой к себе укэ и правой рукой танет его вверх вперед. Одновременно разворачивается на правой ноге налево и левую ногу разворачивает против правого колена укэ (рис. 54b).

Продолжая разворот туловища влево, тягой левой руки к своему поясу и давлением правой руки тори бросает укэ на спину через колено в направлении правого переднего угла (рис. 54в, г).

Примечания: 1. Действие правой руки тори в ходе броска имеет важное значение, т. к. тори руками создает нужное расстояние от укэ.

2. Тори левой стопой подбивает правое колено укэ, используя в качестве точки опоры коленную чашечку укэ. Левую ногу тори чуть сгибает и поворачивает в сторону броска.

3. Тори не должен наклоняться. В момент броска он разворачивает укэ вокруг оси, созданной правым коленом укэ, которое тори блокирует.

Вариант:

Одновременно с шагом левой ноги укэ тори поворачивает правую ногу большим пальцем влево внутрь и делает шаг направо от левой ноги укэ. В момент, когда

укэ хочет продолжить шаг влево вперед, тори левой стопой подбивает ногу укэ в колено и бросает его. Правая нога укэ еще в замахе, поэтому этот вариант называется еще и хидзагурума.

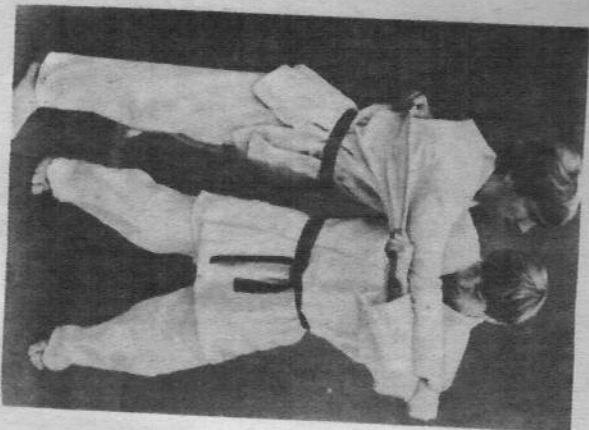


Рис. 56а

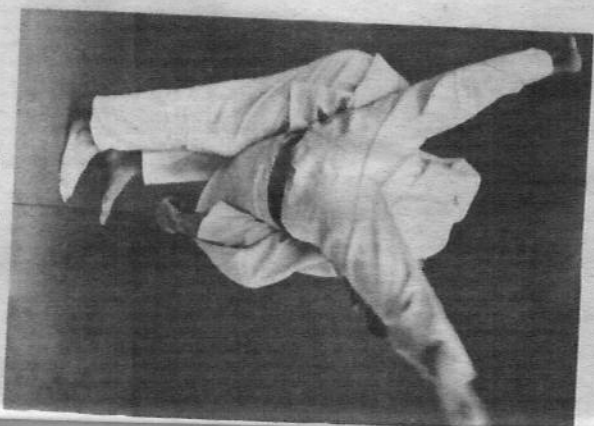


Рис. 56б

веса вправо вперед. Тори движением правой ноги назад разворачивает туловище влево. В момент, когда ука приближает правую ногу к левой, тори внутренней частью стопы подсекает правую ногу ука (рис. 55а).

Тягой левой руки, давлением правой и поворотом туловища выводит ука из равновесия и рывком влево бросает его на спину (рис. 55б, в).

Примечания: 1. Эффективность броска зависит от правильной работы ног и потом по траектории вперед, вниз. Правой тянет и разворачивает в направлении вверх вперед. 2. Тори левой ногой не подсекает, одновременно при развороте туловища чуть наклоняется.

Укиоси — бросок через бедро с захватом туловища

Тори делает правой ногой шаг назад и тягой правой руки вынуждает ука сделать шаг левой ногой. Потом тори правой ногой в направлении к правой ноге ука и разворотом левой руки в сторо-

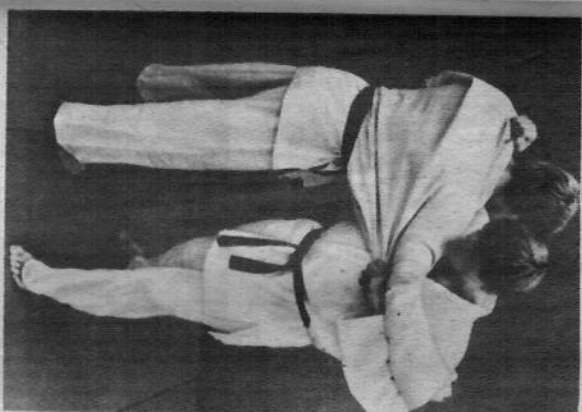


Рис. 57а



Рис. 57б

ну вперед наклоняет его в правый передний угол. Правую руку кладет под левую руку ука и берет его за пояс (рис. 56а).

Поворачиваясь на правой ноге, делает взмах левой ногой назад внутрь под левую ногу ука. Происходит контакт живота ука с правым боком тори (рис. 56б). Резким движением таза тори подбивает туловище ука и бросает его через бедро вправо вперед (рис. 56в).

Примечания: 1. Тори правой рукой стремится взять захват за пояс ука. Левую руку с разворотом тянет ука направо и вперед. 2. Тори заканчивает поворот правым боком и полным выпрямлением ног. Нельзя наклоняться как при отоси. Ука как бы поворачивается вокруг правого бедра тори направо вперед.

Осотогари — отхват

Тори выставляет левый бок и левую ногу вперед с внешней стороны правой ноги ука. Стопа на уровне стоп ука. Левую ногу сгибает в колене и давлением правого предплечья на грудь ука и тягой левой руки к своей груди



Рис. 57в

наклоняет ука вправо назад (рис. 57а).

Сразу продолжает атаковать правым боком вперед, правую ногу тянет около внешней стороны ноги ука. Одновременно продолжит наклонять ука, тяжесть тела которого концентрируется на правой стопе (рис. 57б).

Правой ногой тори делает мах назад вверх, задней стороной голени подсекает правую ногу ука. Давлением правого предплечья вниз назад, притягиванием правой руки ука на свою грудь и глубоким наклоном бросает ука назад (рис. 57 в, г).

Сасацурикомиаси — передняя подсечка

Тори разворачивает туловище вместе с шагом правой ноги вперед. Он выводит ука из равно-

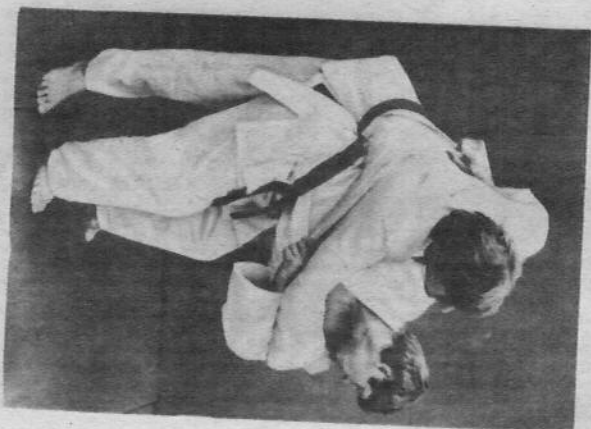


Рис. 56в

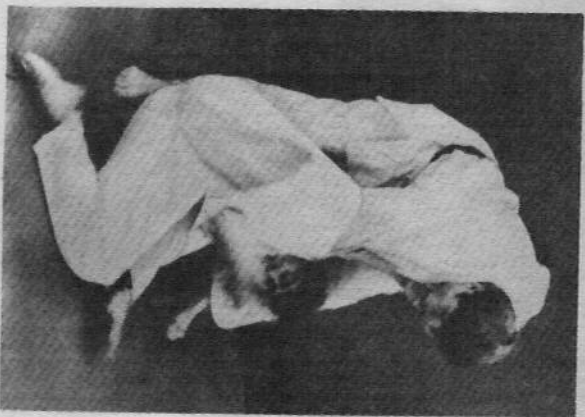


Рис. 57г



Рис. 58б

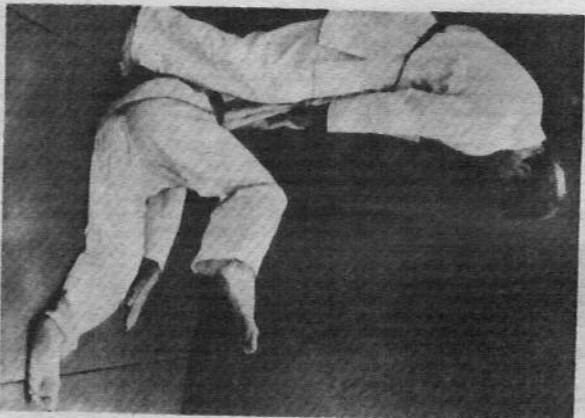


Рис. 58в

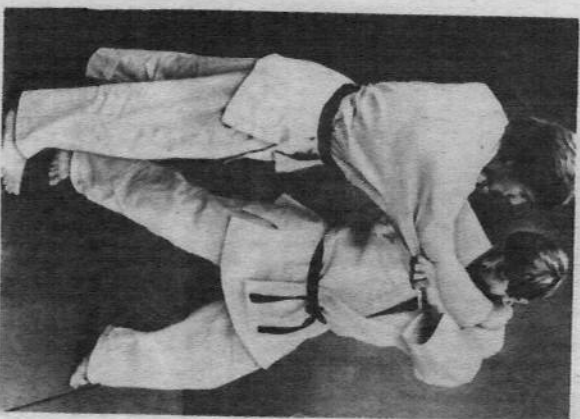


Рис. 58а

Примечания: 1. Тори ставит левую ногу вперед к правой ноге ука на расстоянии, которое даст ему свободу действия ногой.
2. Действия тори, осуществляемые ногами, следуют друг за другом очень быстро. Тори не должен наклоняться.

Одновременно тори резко сталкивается своим правым плечом с правым плечом ука.

Огоси — бросок через бедро

Тори правую ногу ставит перед правой ногой ука и начинает на ней делать поворот налево, причем обеими руками наклоняет ука прямо вперед (рис. 58а).

Замахом левой ноги тори заканчивает поворот, становится спиной к ука и переходит в присед. В момент, когда он делает поворот, правой рукой берет ука за бедра за пояс и плотно его

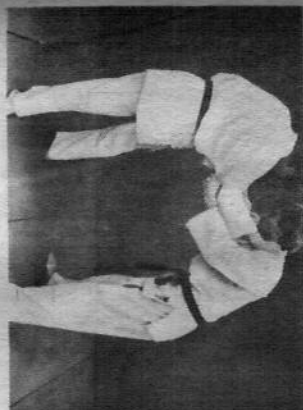


Рис. 59а

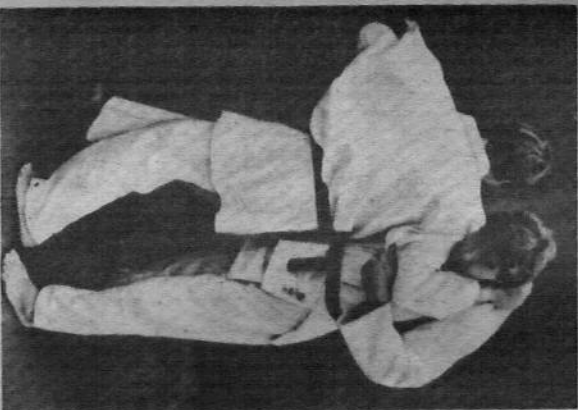


Рис. 59б

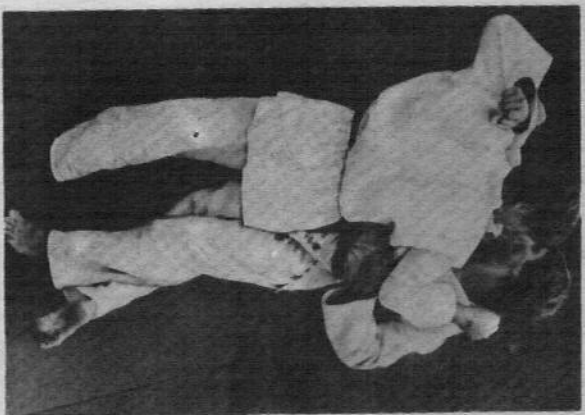


Рис. 59в



Рис. 59г

прижимает к своему бедру (рис. 58б).

Затем, выпрямляя ноги и наклоняясь вперед, тори бросает ука через бедро вперед (рис. 58в).

Примечания: 1. Тори должен наклониться спиной к ука, центр тяжести ниже центра тяжести ука. Туловище выпрямлено.

2. Правой рукой тори берет ука за пояс и поддерживает его, пока тот не упадет на спину.

Оугири — захват изнутри

Ука в защитном положении. Тори выставляет правую ногу на-

лево вперед и давлением правой руки в левое плечо наклоняет ука влево назад (рис. 59а).

Тори блокирует левой ногой ука, давлением правой руки предплечья и тягой левой руки к груди продолжает выводить ука из равновесия (рис. 59б).

Правым коленом и голенью подсекает левую ногу ука изнутри в сторону (рис. 59в) и правой рукой из-под левой руки обхватывает ука на уровне пояса за бедра и затем, наклонившись, рывком двух рук бросает ука на спину (рис. 59г).



Рис. 60а

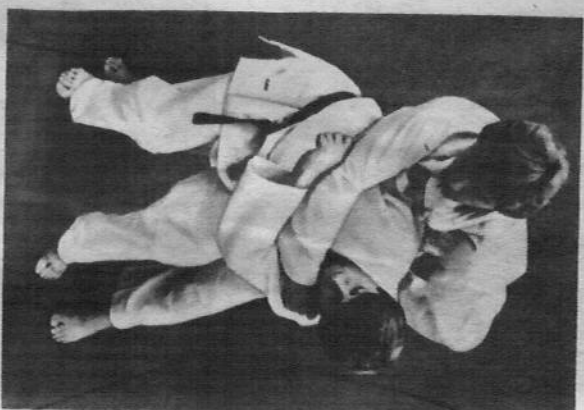


Рис. 60б

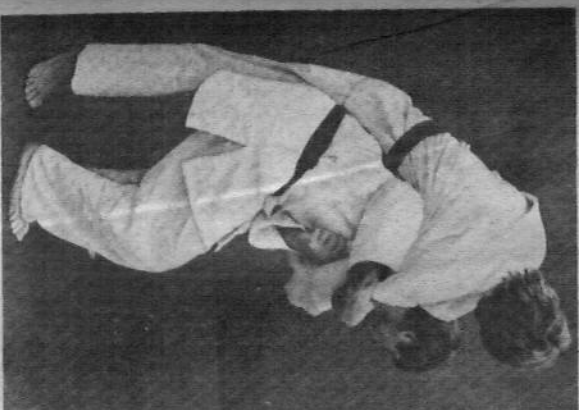


Рис. 60д



Рис. 61б



Рис. 60с

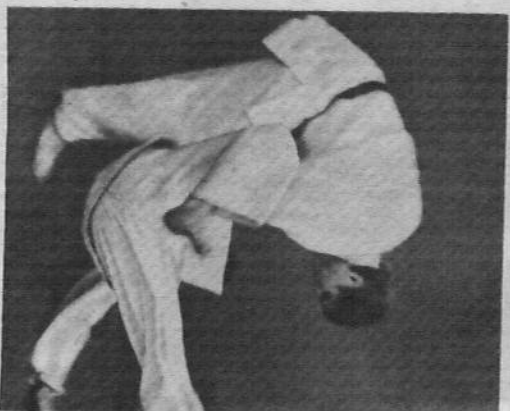


Рис. 60г

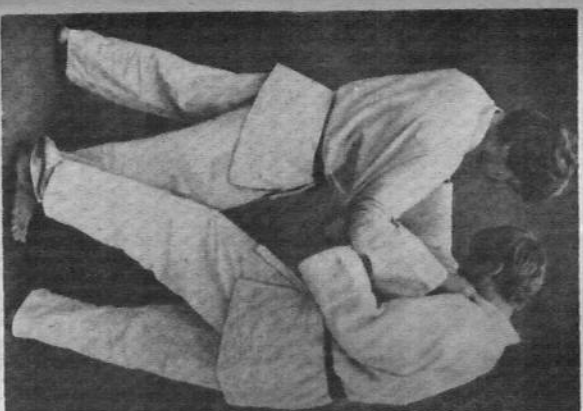


Рис. 61а



Рис. 61а

кимоно, правый локоть подводит под его правую руку и левой рукой тянет вперед. В конце поворота стопы торы находятся на одном уровне со стопами ука (рис. 60в).

Затем он выпрямляет колени, двумя руками бросает ука вперед, через правое плечо (рис. 60г).

Примечания: 1. Торы накручивает на правое запястье кимоно, причем запястье напряжено, не сгибается. После окончания поворота внутренняя сторона предплечья направлена вперед. Локоть находится вблизи туловища.

2. После поворота торы должен спиной плотно прижаться к груди ука. Ука в наклоне. Стоит на цыпочках, торы тажесть тела переносит на переднюю часть стопы.

Сэоинагэ — бросок через спину

Тори делает шаг правой ногой влево вперед (рис. 60а), левой рукой тянет ука вперед, вниз.

3. Предплечьем правой руки торы упирается в грудь ука. Необходимо обратить внимание на работу рук, особенно правой.

Примечания: 1. По ходу подготовки к атаке торы не должен наклоняться или поворачиваться спиной к ука. Оси плечей торы и ука на одном уровне.

2. При броске движение правой ногой ведется направо в сторону и в конце броска нога описывает короткую траекторию назад.

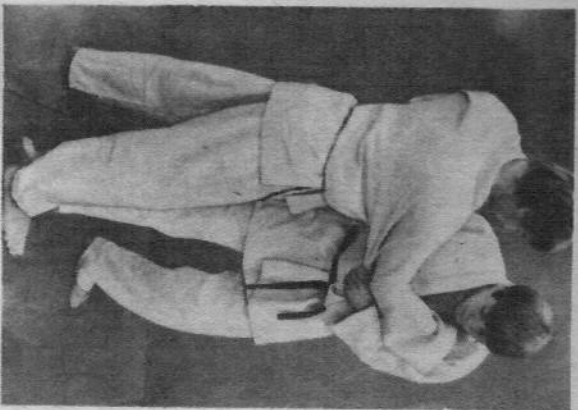


Рис. 62а



Рис. 62б

будет ошибка, если у тори нагрузка падает на пятки.
3. В ходе броска тори скручивается правой плечом вперед вниз, словно касаясь пола.

Вариант:

Тори берет левой рукой правый

рукав ука изнутри, заводит свою правую руку под руку ука, стисывая в пояснице, поворачивается к ука, обеими руками тянет его за правую руку вперед вниз и бросает (рис. 60д).

Серия II:	Косотогари	— задняя подсека
	Коутигари	— подсека изнутри
	Косигурума	— бросок через бедро с захватом ворота
	Цурикюмигоси	— бросок через бедро с захватом отворота
	Окурисибаран	— боковая подсека под две ноги
	Тайотоси	— передняя подножка
	Харайгоси	— подхват под две ноги
	Утимата	— подхват

Косотогари — задняя подсека

Тори наклоняет ука вправо назад. Потом быстро встает рядом с правой ногой ука и тянет обеими руками, тем самым загружает его правую ногу (рис. 61а).

Затем тори левой ногой подсекает правую ногу ука и тягой левой руки вниз в направлении подсеки и усилием правой руки

назад вниз бросает ука на спину (рис. 61б, в).

Примечания: 1. В положении перед броском правая нога тори должна быть перпендикулярна правой ноге ука.
2. Ука не должен мешать тори осуществлять движения руками.
3. Своей левой ногой тори должен подсекасть правую пятку ука.

Коутигари — подсека изнутри

Тори делает шаг левой ногой вперед. Ука ступает назад правой

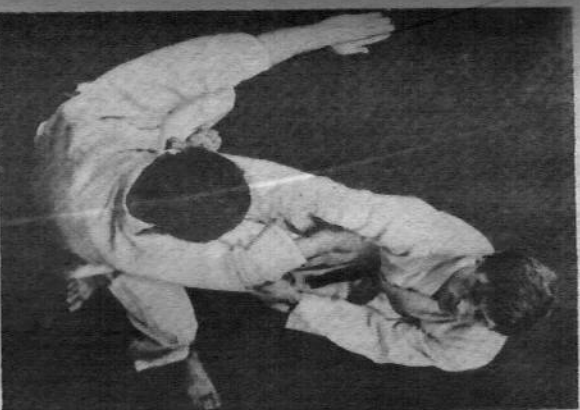


Рис. 62в



Рис. 63а

ногой, отвечая на атаку тори. Тори давлением левой руки заставляя его шагнуть правой ногой вперед и правой стопой подсекает изнутри пятку правой ноги ука (рис. 62а).

Одновременно с подсекой тори давит правым предплечьем на грудь и плечо ука, притягивает его правую руку к своей груди и бросает ука на спину вправо назад (рис. 62б, в).

Примечания: 1. Давление тори правым предплечьем должно быть непрерывным.
2. Важно, чтобы тори подсекал тогда, когда ука переносит центр тяжести на правую ногу. В момент, когда ука ставит правую ногу на татами, тори подсекает ее изнутри под пятку внутренней частью правой стопы.

Косигурума — бросок через бедро с захватом ворота

Тори ставит правую согнутую ногу вперед рядом с правой ногой ука. Одновременно обеими руками наклоняет ука вперед или направо. На правой ноге делает поворот, левую ставит рядом.



Рис. 63б

Правой рукой при этом захватывает ука за шею, левой рукой тянет его вперед.

Поворотом бедра вправо, выпрямлением ног, наклонном вперед и тягой обеих рук тори бросает ука (рис. 63а, б).

Примечания: 1. В ходе поворота тори должен своим правым боком опережать ука приблизительно на полкорпуса.
2. Тори правой рукой не держит ука за шею, а непрерывно давит на нее вперед вниз.
Решающее значение имеет сильная тяга левой рукой.

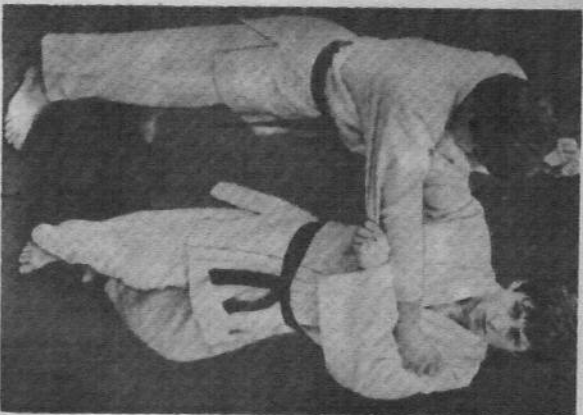


Рис. 64а



Рис. 64б

Одновременно типичным движением цурикоми — рывком правой руки и одновременным движением левой руки к себе — наклоняет ука прямо вперед и начинает поворот на правой стопе (рис. 64а).

Махом левой ноги заканчивает поворот, его стопы находятся впереди и чуть внутри стоп ука. По ходу поворота тори приседает так, чтобы тазобедренный сустав находился на уровне средней части бедра ука. Правой рукой тянет ука вверх и вперед, левой — по диагонали вперед, вниз (рис. 64б).

Тори резким рывком на себя выводит ука из равновесия вперед и бросает его через плечо (рис. 64в). Бедро вылезает препятствием, через которое ука падает. По ходу броска тори выпрямляет ноги в коленях.

Примечания: 1. Тори держит правой рукой ука за отворот. Локоть не поворачивает внутрь, как при приеме с оминате, а оставляет перед левым плечом ука и по ходу броска выпрямляется. 2. Ука наклонен вперед, стоит на цыпочках, его тело под влиянием рук тори полностью выпрямлено.

Окурисибараи — боковая подсечка под обе ноги

Ука делает шаг левой ногой. Тори одновременно с ним делает шаг правой ногой и левой рукой тянет правый локоть ука в наравлении движения (рис. 65а). В момент, когда ука переносит тяжесть тела на правую ногу, тори ее подсекает левой ногой

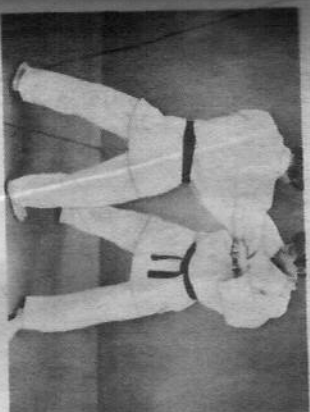


Рис. 65а

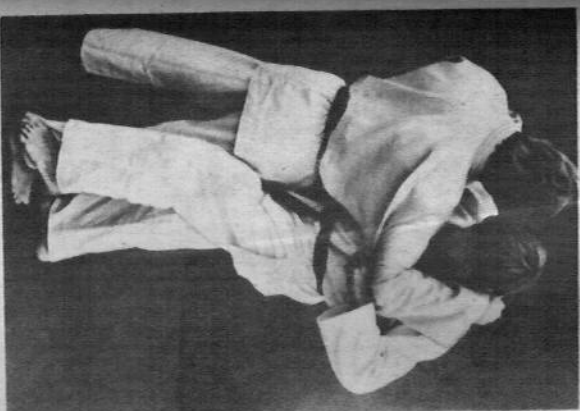


Рис. 65б

(рис. 65б). Также в другую сторону (рис. 65 в, г).

Примечания: 1. Атакующая нога тори направлена пальцами к полу и находится около правой лодыжки ука. Тори подсекает ука обе ноги одновременно. Левая нога при этом напряжена и максимально выпрямлена — подсечка ощущается стопой. 2. Подсечка должна проходить по траектории, левая нога тори — в контакте с правой ногой ука.

Тайотоси — передняя подножка

Тори делает шаг правой ногой вперед и выводит ука из равновесия вперед вправо (рис. 66а). На согнутой правой ноге тори



Рис. 65в



Рис. 65г

делает поворот влево так, что левую ногу круговым вращением ставит рядом с левой ногой ука. Правой рукой тянет вверх на право, левой — к своей груди (рис. 66б).

Тори делает правой ногой шаг к правой ноге ука и переносит на правую ногу центр тяжести. Правым предплечьем упирается в грудь ука и тянет его вправо вперед (рис. 66в, г).

Тори подсекает левой ногой и обеими руками бросает ука через свою выпрямленную правую ногу вправо вперед.

Рис. 64в



Цурикомигоси — бросок через бедро с захватом отворота

Тори выводит ука из равновесия вправо вперед по диагонали.

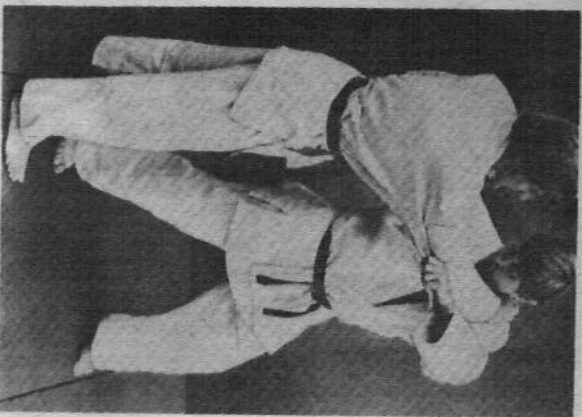


Рис. 66а

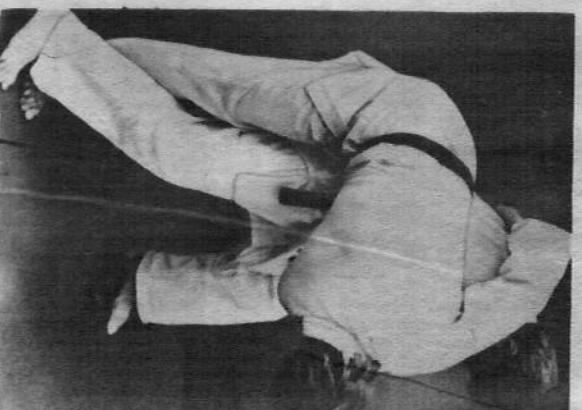


Рис. 66б

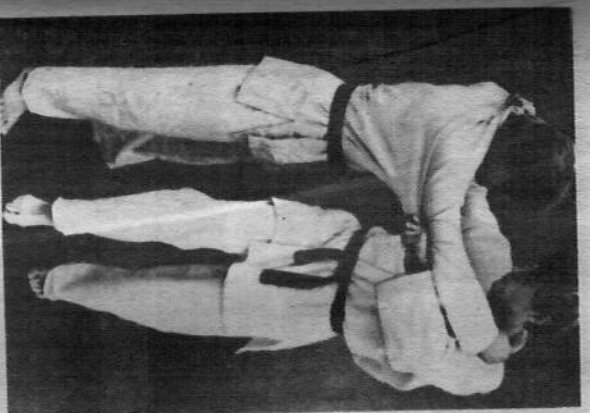


Рис. 67а

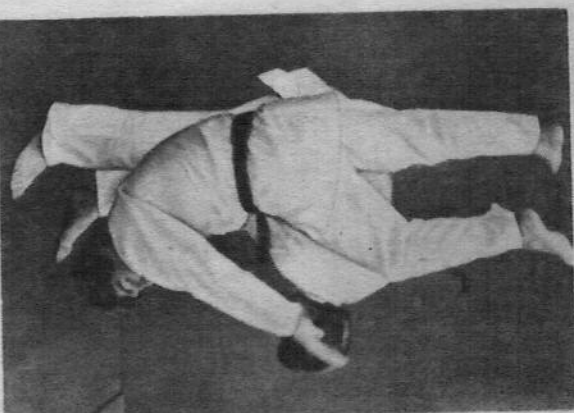


Рис. 67б



Рис. 66r



Рис. 67б

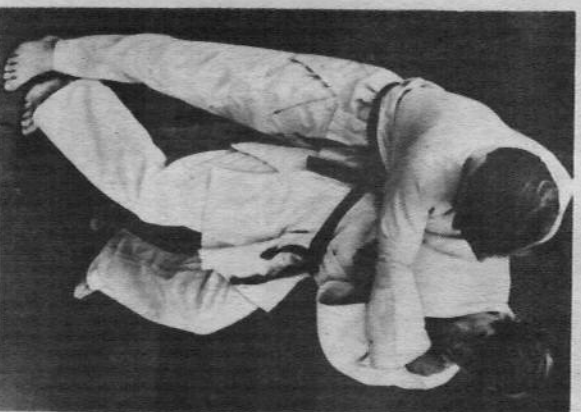


Рис. 66б

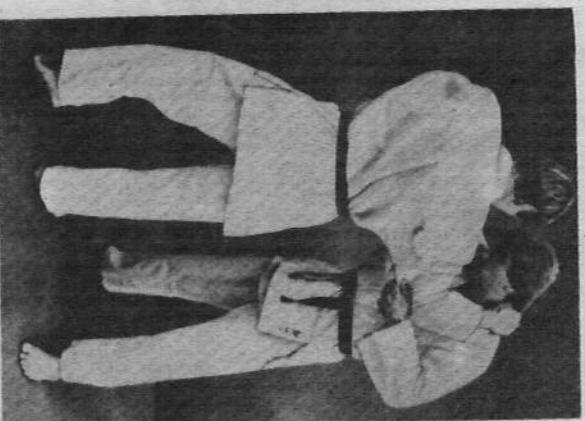


Рис. 68а

Харигоси — подхват под две ноги

Тори выводит ука из равновесия вперед, вправо. Левую ногу ставит перед левой ногой ука, делает на ней поворот влево, а правую ногу поднимает (рис. 67а).

По ходу поворота продолжает наклонять ука обеими руками вправо вперед, правым боком касается груди и живота ука. Затем подтягивает ука к себе и бросает, подбивая его правое бедро своим правым бедром (рис. 67б, в).

Примечания: 1. Этот прием создали Кано как продолжение атаки после учигоси.

2. В начале приема тори должен тянуть ука левой рукой вперед вниз, правой рукой тянет вверх, т. е. в обратном направлении.

Угимата — подхват

Ука принимает защитное положение, широко расставляет ноги. Тори делает шаг правой ногой к правой стопе ука и обеими руками тянет ука вперед (рис. 68а).

На правой ноге тори делает поворот, левую ногу ставит перед левой ногой ука. Одновременно тянет правой рукой вверх к своему правому плечу и левой рукой к левой стороне груди (рис. 68б).

Тори переносит центр тяжести на левую ногу. Задней частью правого бедра и правым боком выбивает изнутри левое бедро ука вверх вперед (рис. 68в).

Примечания: 1. Тори коленом касается правого колена ука. Правая стопа тори находится на одном уровне с правой стопой ука.

2. После поворота и по ходу броска тори тянет правой рукой ука направо вперёд, левой к левой стороне груди.

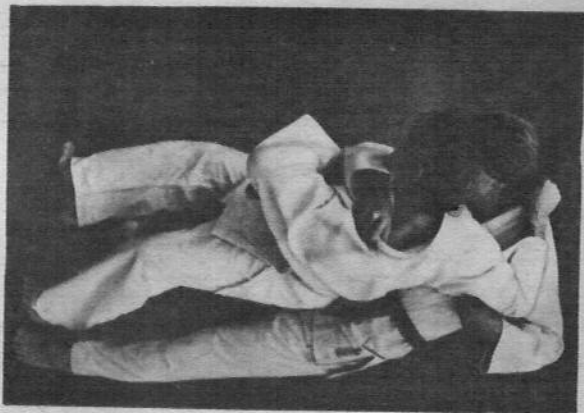


Рис. 686

Одновременно тянет ука на себя, делает наклон, выпрямляет левую опорную ногу и бросает ука вперед (рис. 687).

Примечания: 1. Тори держит правой рукой ука за отворот. Очень важна работа обеих рук. Тори должен тянуть ука к своему правому бедру.



Рис. 688



Рис. 689

2. Мах правой ногой должен быть высоким, голова наклоняется к левому колену. Обе ноги при броске выпрямлены в коленях.

3. Тори нужно следить, за правильным положением и направлением опорной стопы. Правая нога делает высокий мах.

Серия III: Косотогаэ

- Цуригоси — зацеп снаружи
- Екоотоси — бросок через бедро с захватом пояса
- Асигирума — зацеп снаружи с падением
- Ханэгоси — бросок через ногу
- Хараицурикомиаси — подсада голенью и бедром
- Томознагэ — подсека в темп шагов
- Катагурума — бросок через голову
- «мельница»

Косотогаэ — зацеп снаружи

Тори ставит левую ногу за пятку правой ноги ука и тянет его левой рукой назад вниз, давлением правой руки выводит ука из равновесия вправо назад (рис. 69а).

Тори сразу переносит правую ногу к своей левой, левой стопой касается правой лодыжки ука и тягой правой руки вверх и назад

продолжает атаковать ука (рис. 69б). Тори при помощи левой ноги и обеих рук по направлению вверх и от себя бросает ука на спину (рис. 69в).

Примечания: 1. Самый подходящий момент для осуществления приема, когда тело ука напряжено и вес тела перенесен на ладки.

2. Важно, чтобы тори синхронно работал обеими руками на протяжении всего действия.

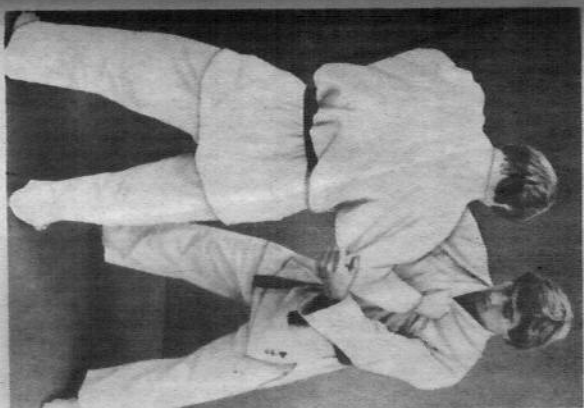


Рис. 69а

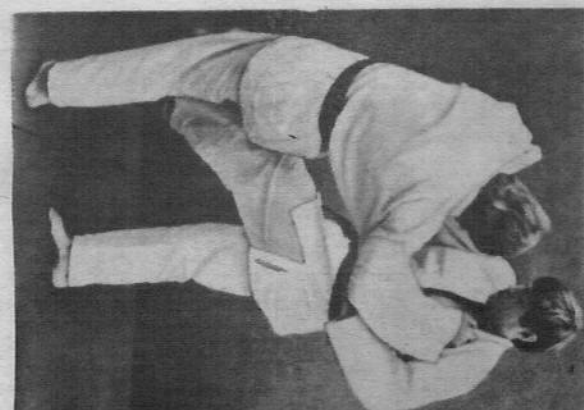


Рис. 696

Цуригоси — бросок через бедро с захватом пояса

Тори отводит правую ногу по траектории назад, ука делает левой ногой шаг вперед, чтобы сохранить равновесие. Тори тягой левой руки выводит ука из равновесия, одновременно делает шаг вперед, правой ногой (рис. 70а).

Тори правой рукой берет ука под левой рукой сзади за пояс. Затем с поворотом и махом левой ноги резко обеими руками прижимает ука к своим бедрам (рис. 70б). Потом выпрямляет ноги в коленях и резким движением бросает ука вперед (рис. 70в).

Примечания: 1. При варианте оуригоси тори захватывает правой рукой пояс снаружи через левую руку ука.

2. Толчок бедрами и рывок руками должны быть быстрыми. Тори бросает ука раньше, чем тот сможет принять защитное положение — согнуть ноги в коленях.

Екоотоси — зацеп снаружи с падением

Тори делает шаг правой ногой к левой ноге ука. Тягой правой руки



Рис. 69в

выводит ука из равновесия в левую сторону. Для восстановления равновесия ука делает шаг правой ногой (рис. 71а, б). Тори использует этот момент, левой ногой подбивает правую ногу ука и тянет

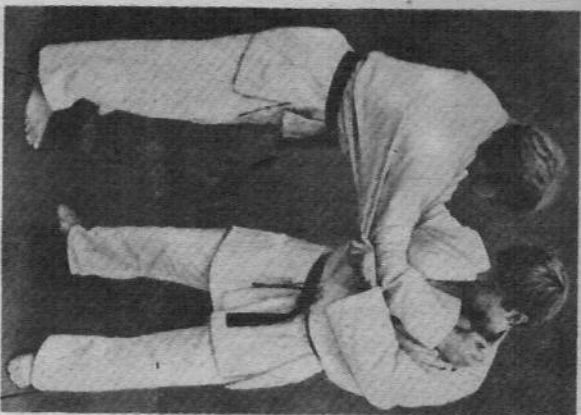


Рис. 70а

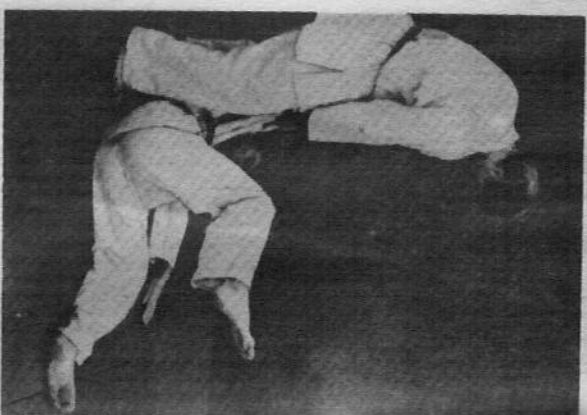


Рис. 70б

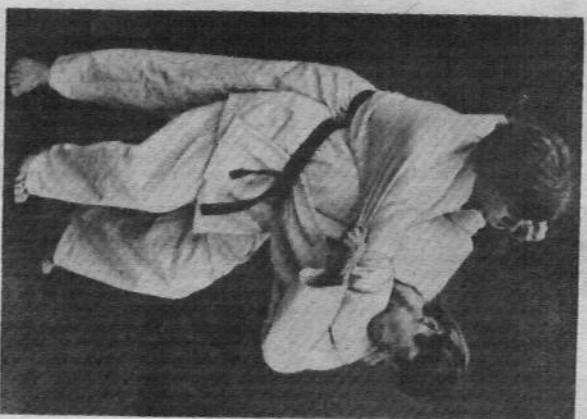


Рис. 70с

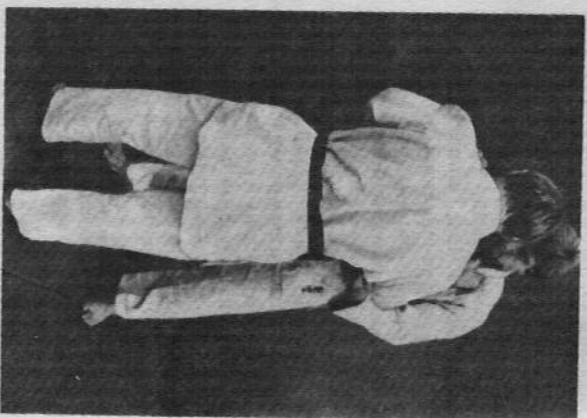


Рис. 71а

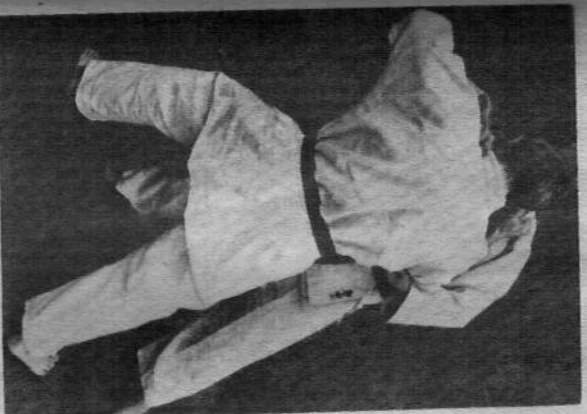


Рис. 71б



Рис. 71в



Рис. 71г

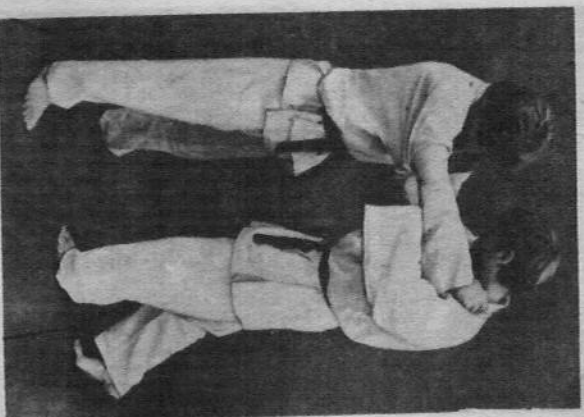


Рис. 72а

Примечания: 1. Тори должен выводить ука из равновесия быстрым, ритмичным движением, бросать его в сторону, перпендикулярно направлению первоначального движения.
2. Руки тори должны работать синхронно.

Асигурума — бросок через ногу

Тори выводит ука из равновесия руками и тянет его вперед, ставит левую ногу поперек правой ноги ука (рис. 72а).

С началом поворота влево ставит правую ногу на правое колено ука (рис. 72б). Потом выпрямляет правую ногу и сильной тягой правой

руки в направлении выведения из равновесия и тягой левой руки к себе начинает подготовку к броску (рис. 72в). Продолжает работать руками и бросает ука вперед через свою выпрямленную правую ногу (рис. 72г).

Примечания: 1. Асигурума похожа на прием хидзагурума, только осуществляется наоборот. При хидзагурума тори задерживает правое колено ука левой ногой, а при асигурума — правой ногой.
2. Тори правой ногой только блокирует правое колено ука и после поворота его не подсекает.

его вправо. Потом тори садится на левое бедро, вытягивает левую ногу вдоль правой лодыжки ука. Одновременно сильно тянет ука

левой рукой в сторону вниз, а правой тянет вверх влево. Бросает ука через внешнюю сторону его стопы (рис. 71в, г).

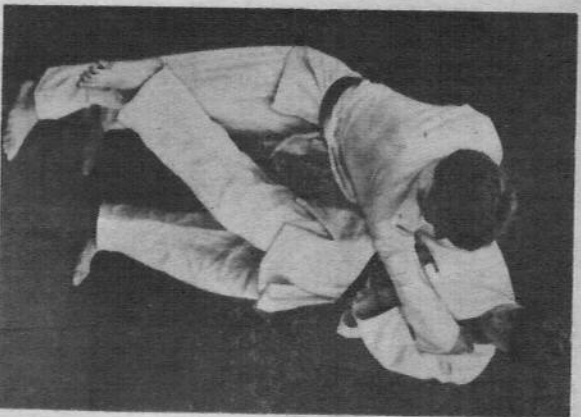


Рис. 726



Рис. 727



Рис. 728

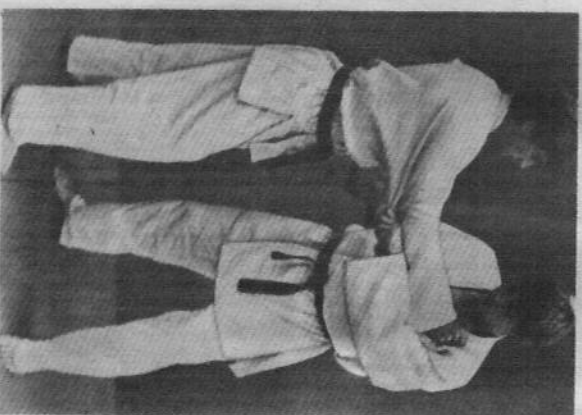


Рис. 73a

но ставит правую ногу перед правой ногой ука (рис. 73a).

Вариант:
Тори делает несколько шагов назад способом цугиаси, ука следует за ним. Тори делает шаг правой ногой вправо и тягой левой руки вынуждает ука тоже сделать шаг. Затем ставит левую ногу назад за свою правую, поворачивается на ней и бросает ука через свою выпрямленную правую ногу.

Ханэгоси — подсад голенью и бедром

Тори выводит ука из равновесия вправо вперед и одновременно

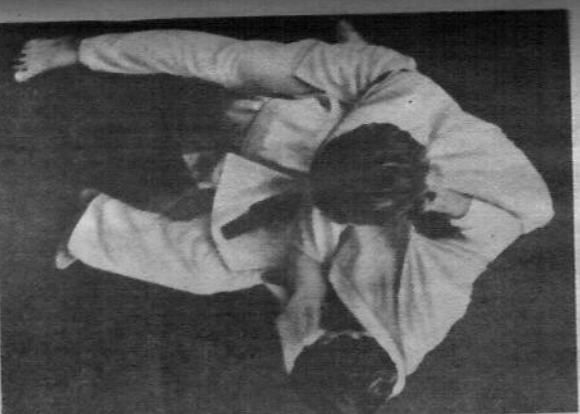


Рис. 736

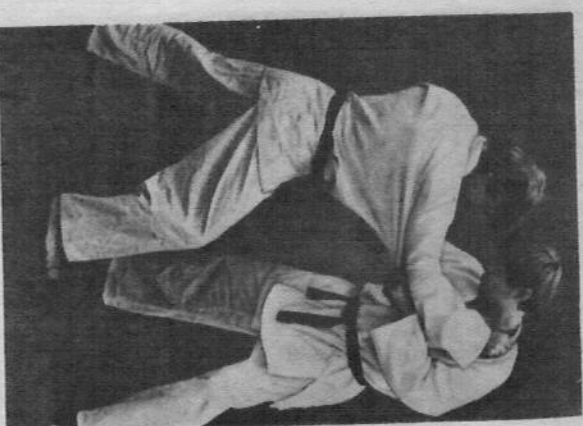


Рис. 74a



Рис. 738

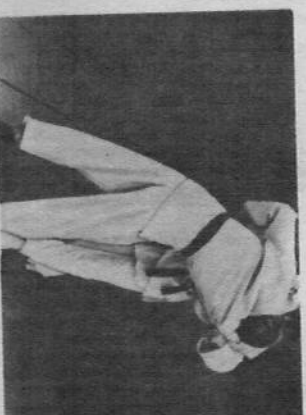


Рис. 746

Харанцурикомиаси — подсека в темп шагов

Тори способом цугиаси делает шаг вперед и толкает ука вперед (рис. 74a).

В тот момент, когда ука делает правой ногой шаг, тори рывком правой руки вверх и тягой левой к себе направляет ука вправо вперед.

Тори резко выбивает левой ногой правую ногу ука в области подмышки, продолжает тянуть левой рукой, а правой с поворотом влево бросает ука в направлении наклона (рис. 746, в, г).

Примечание. Правая нога тори должна стоять перед левой ногой ука.

Томознага — бросок через голову

Выводя ука из равновесия вперед, тори ставит левую ногу между ступнями ука, держит ука за отвороты (рис. 75a). Тягой обеих рук вверх вперед наклоняет ука прямо вперед (рис. 756).

Используя нижнюю часть живота ука в качестве точки опоры, тори ставит на нее правую ступню, подтягивает двумя руками ука на себя, толчком выпрямляет правую ногу и бросает ука через себя на спину (рис. 75в, г).

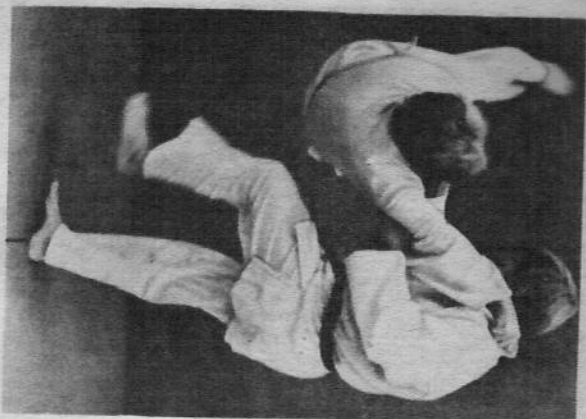


Рис. 74а

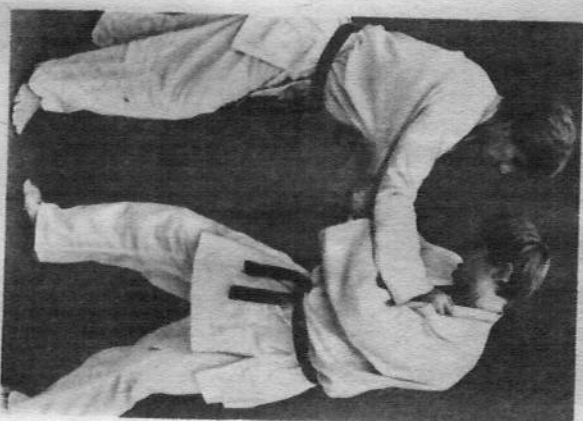


Рис. 75а

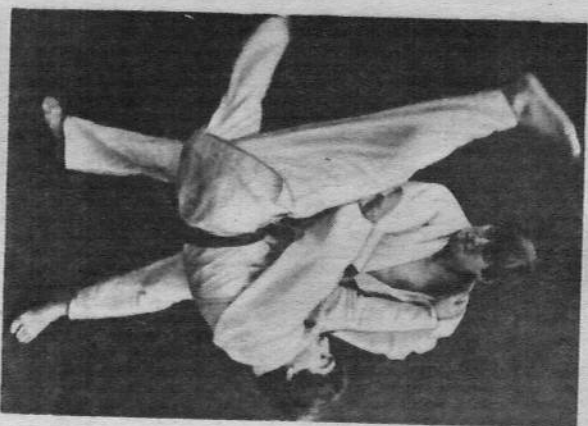


Рис. 74r



Рис. 75b



Рис. 75b



Рис. 75r

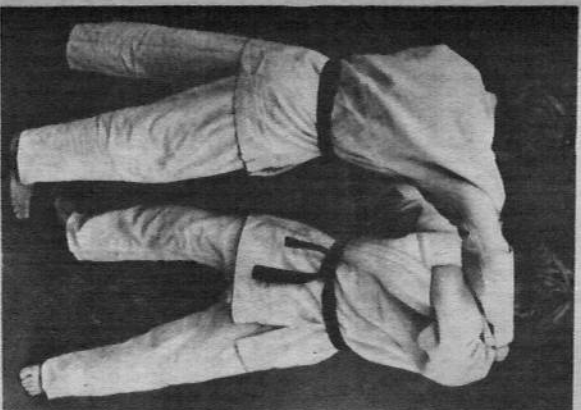


Рис. 76а

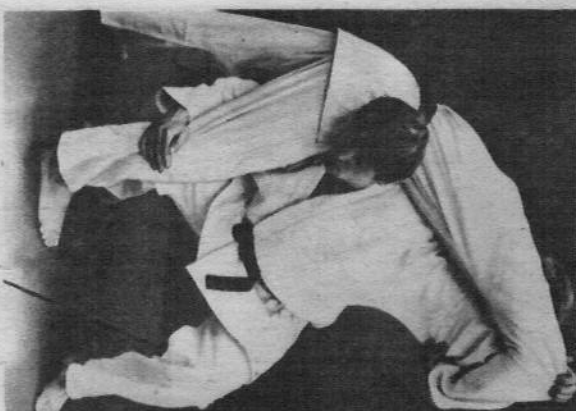


Рис. 76b



Рис. 76b



Рис. 76r

Примечания: 1. Важно, чтобы ноги тори опирались о татами, причем правая нога была достаточно согнута.
2. По ходу броска тори танет укс через голову и, пока его не бросит, тату руками не прекращает.

Катаруума — «мельница»
Тори делает шаг назад левой ногой и вынуждает укс сделать шаг правой ногой вперед. Одновременно левой рукой перехватывает

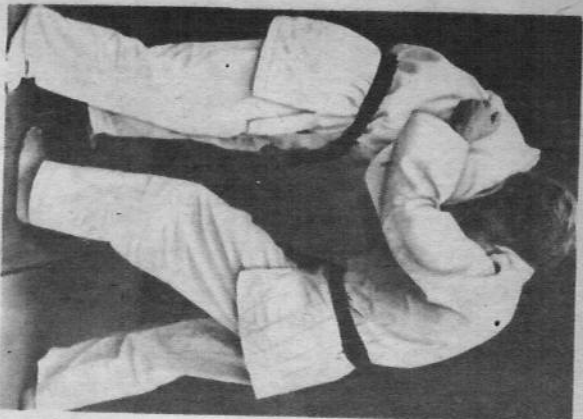


Рис. 77а

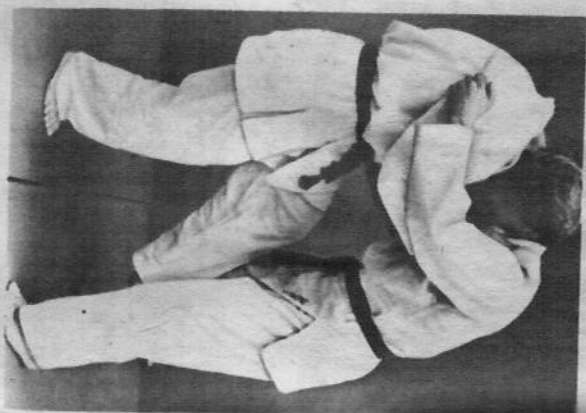


Рис. 77б

вает с внутренней стороны правый рукав ука (рис. 76а).

Сразу после захвата тори тягой левой руки наклоняет ука вправо вперед. Захватывает правой рукой изнутри правое бедро ука чуть выше колена (рис. 76б).

Держит ука за бедро, выпрямляется и поднимает ука на свои плечи (рис. 76в).

Затем левой рукой тори собирает ука влево вперед вниз (рис. 76г).



Рис. 77в

Примечания: 1. Правая нога тори должна быть далеко между ногами ука, чтобы головой касаться пояска ука с правой стороны.

2. Левой рукой тори должен тянуть без перерыва, иначе он не сможет удерживать тело ука. Тори должен быть выпрямлен, не наклоняться вперед.



Рис. 77г

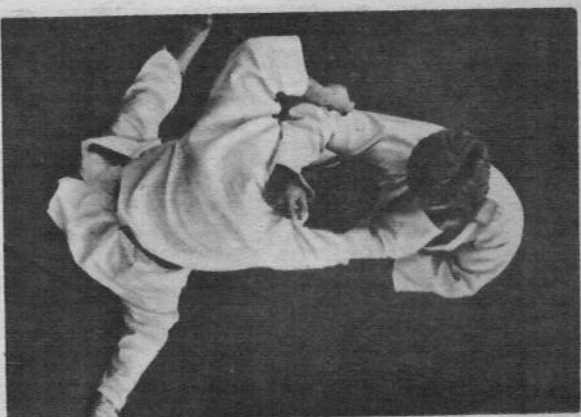


Рис. 78а

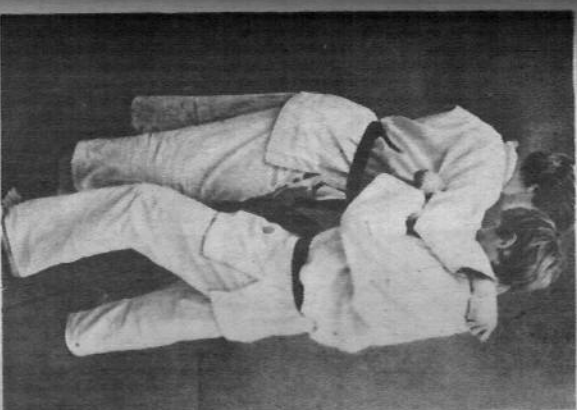


Рис. 78б



Рис. 78в

Сумигаэси — бросок через голову подсадом голенью

Тори и ука принимают защитное положение: ноги в коленях сгибают, туловище наклонено вперед, правая рука тори находится под левой рукой ука и касается верхней части спины соперника.

Тори тянет ука влево вперед и вынуждает его сделать шаг вперед. Тори в то же время делает шаг правой ногой (рис. 77а).

Стараясь сохранить равновесие, ука делает шаг правой ногой. В момент, когда ука делает шаг, тори ставит левую ногу между но-

гами ука и тянет его вперед вправо (рис. 77б).

Тори падает на спину под ука, одновременно голенью выбивает левую ногу ука. Давлением правой ноги вверх, к своей голове, поднимает ука (рис. 77в) и бросает его через голову (рис. 77г).

Примечания. Сила и эффективность приема повышается, если тори правой ногой поднимает ука уже в начале падения, а не тогда, когда он спиной касается та-

Таниотоси —

задняя подножка с падением

Из стойки тори тянет ука вправо назад и в то же время делает шаг

Серия IV: Сумигаэси

- Таниотоси — бросок через голову подсадом голенью
- Ханемакикоми — задняя подножка с падением
- Сукунанаэ — бросок захватом руки под плечо с подсадом голенью
- Учуритоси — передний поворот (задний)
- Огурума — бросок через бедро (вскидываая бедро)
- Сотомаккоми — бросок через ногу вперед
- Укиотоси — бросок через плечо
- выведение из равновесия рывком

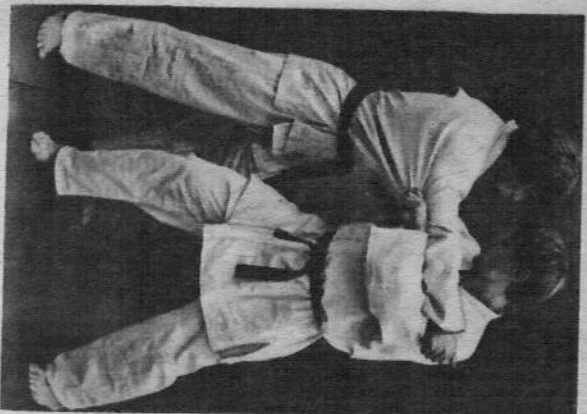


Рис. 79а



Рис. 79в

назад и бросает ука, помогая себе татой левой руки вниа (рис. 78б, в).

Примечания: 1. Этот прием похож на прием екоотоси, но направления падения при броске отличаются.

2. Важной деталью является тага левой рукой тори вниа, к правой латке ука.

Ханемакикоми — бросок захватом руки под плечо с подседом голенью

Тори выводит ука из равновесия вперед вправо и одновременно делает шаг правой ногой внутрь к правой ноге ука (рис. 79а).

Махом левой ноги делает поворот налево, согнутую ногу ставит, как при приеме ханегоси. Руками прижимает ука к своему правому боку (рис. 79б).

Заканчивая поворот, тори падает рядом с ука, бросает его влево (рис. 79в). При падении телу ука и тори находится в тесном контакте.

Примечания: 1. Важно, чтобы тори достиг тесного контакта с телом ука в начале атаки и чтобы он постоянно «накручивал» ука.

2. При смене ханегоси на ханемакикоми тори обычно крепко прижимает правую руку ука своей правой рукой и той же рукой держит ука за рукав.

Сукунинатэ — передний переворот

Если ука делает шаг вперед правой ногой, а затем левой ногой (рис. 80а), тори начинает осуществлять прием.

Если же ука делает шаг левой ногой, тори отступает и ждет, пока ука ступит левой ногой, и тогда то-

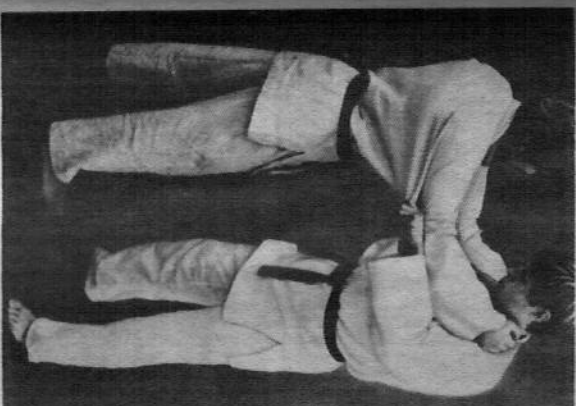


Рис. 80а

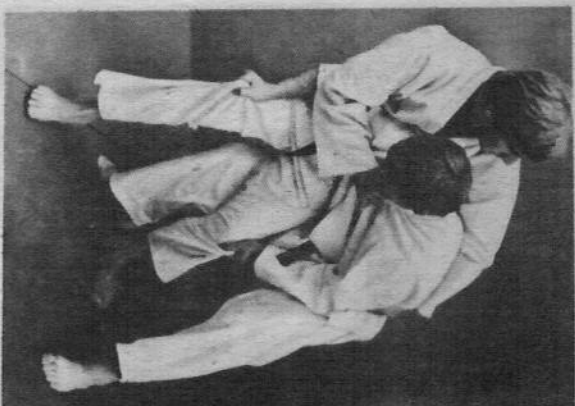


Рис. 80в

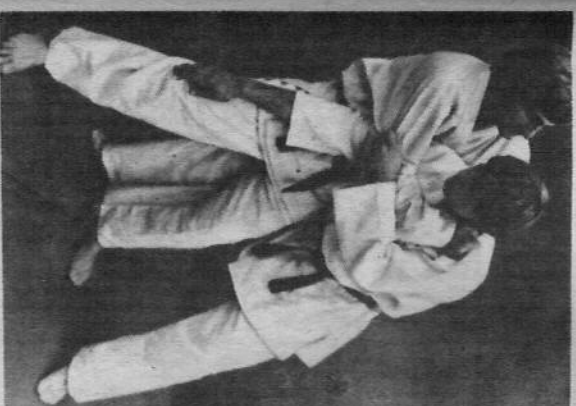


Рис. 80б

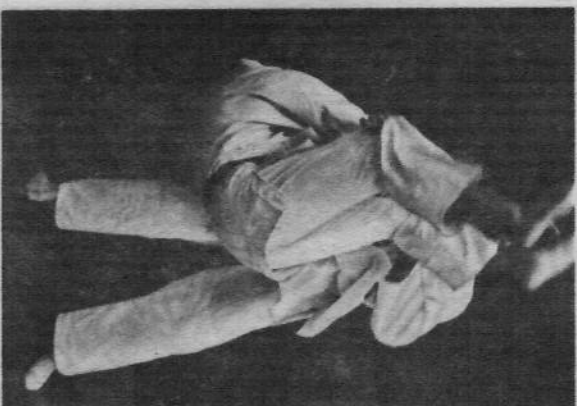


Рис. 80г

ри ставит правую ногу за обе ноги ука. Одновременно наклоняет ука влево назад правой рукой, опуская ее на правое бедро ука (рис. 80б).

Тори обеими руками берет ука за верхнюю часть бедер и бросает его вправо назад, одновременно приставляет правую ногу к левой (рис. 80в, г).



Рис. 81а



Рис. 81б

Учигириси — бросок через бедро (вскидывая бедро)

Применяется в качестве контр-приема.

Укэ пытается атаковать тори приемом харайгоси или ханэгоси. Когда укэ делает поворот, тори приседает и правой рукой захватывает укэ сзади за пояс (рис. 81а).

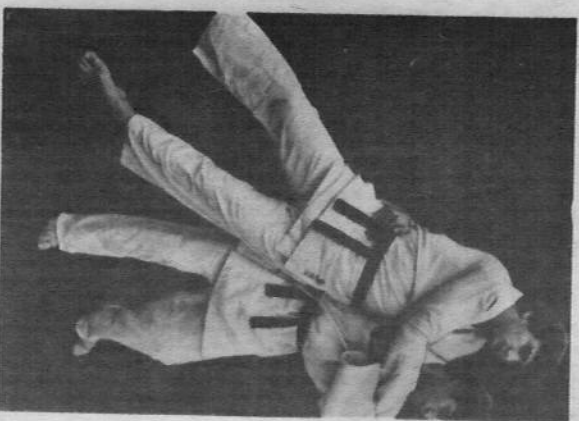


Рис. 81в

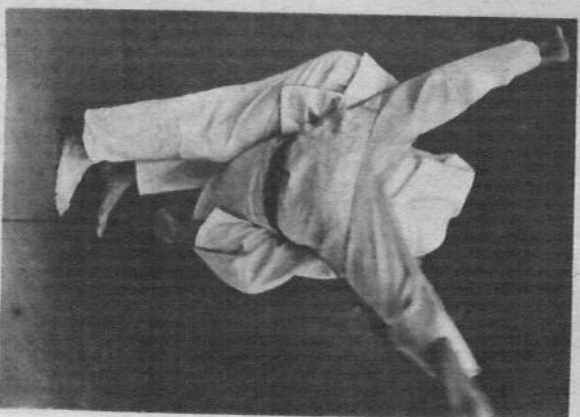


Рис. 81г

Примечания: 1. Одновременно с подкатом укэ тори разворачивается вправо вперед.

2. Прием будет эффективным, если борьба прерывается и партнеры начинают схватку заново.

Примечание. Более простая форма учигириси, когда тори после атаки укэ ставит правую ногу перед укэ и поднимает его на свой бок вместо вскидывания высоко вверх.

Огурума — бросок через ногу вперед

Тори танет укэ вперед вправо, ставит левую ногу перед левой ногой укэ, поворачивается на ней влево и согнутую правую поднимает перед укэ (рис. 82а).

Сразу же ставит правую ногу, задней частью ноги касается верхней части бедер укэ. Затем обеими руками бросает укэ на спину перед собой (рис. 82б, в).

Примечание. Огурума напоминает прием харайгоси. Но эффективность харайгоси зависит прежде всего от работы туловища, а эффективность огурума зависит от работы ног.

Сотомакисими — бросок через плечо

Тори тягой рук выводит из равновесия укэ вправо вперед. Укэ делает шаг правой ногой. В момент, когда укэ переносит вес тела на правую ногу, тори делает поворот налево, левой ногой — мах, правую ногу ставит перед укэ. Одновременно правая рука движется в направлении разворота (рис. 83а).

Тори разворачивается вправо и бросает укэ в направлении разворота (рис. 83б, в).

Примечания: 1. Тори должен левой рукой постоянно тянуть укэ за правый рукав.

2. Когда тори «накручивает» укэ, крепко прижимает его правую руку под своей правой рукой и той же рукой держит укэ за правый рукав.

Укигоси — выведение из равновесия рывком

Тори левой ногой делает шаг вперед, укэ правой ногой — шаг назад. Затем, когда укэ делает шаг к тори, тори делает шаг вправо и наклоняет укэ вправо вперед (рис. 84а).

В тот момент, когда укэ переносит вес на правую ногу, тори

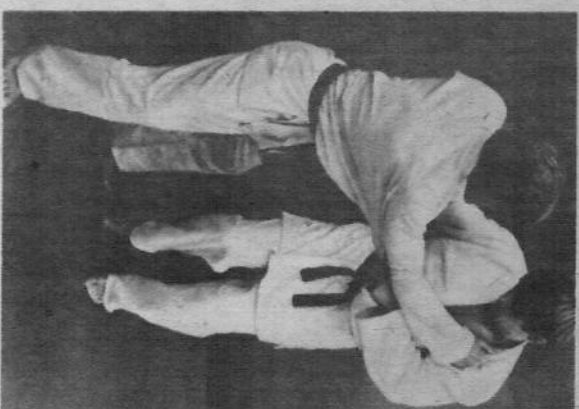


Рис. 82а

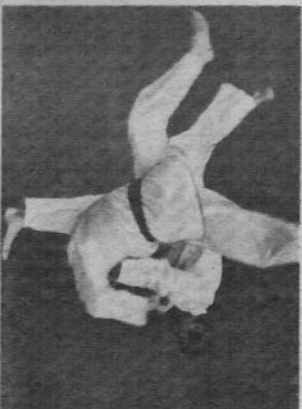


Рис. 82б



Рис. 82в



Рис. 83а



Рис. 83б

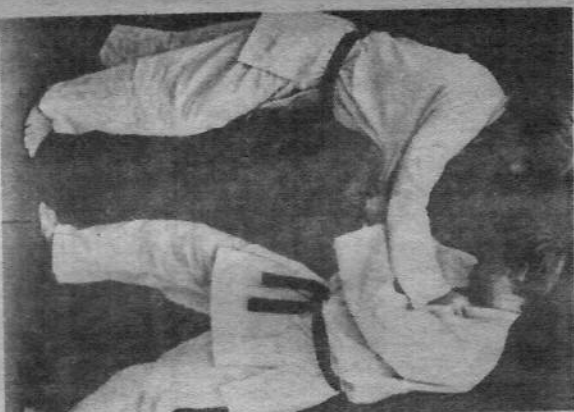


Рис. 84а



Рис. 85а

делает поворот налево, встает на левое колено и выводит ука из равновесия до тех пор, пока ука не упадет через его правую ногу (рис. 84б, в).

Примечания: 1. Тори не должен тянуть ука вперед очень сильно. Он постепенно ускоряет движение, когда опускается на колено и увеличивает тягу рук.
2. Когда тори стоит на колене, левой ногой, то она повернута направо в сторону и создает угол 45° к оси движения и упирается пальцами о татами.



Рис. 83в



Рис. 84б

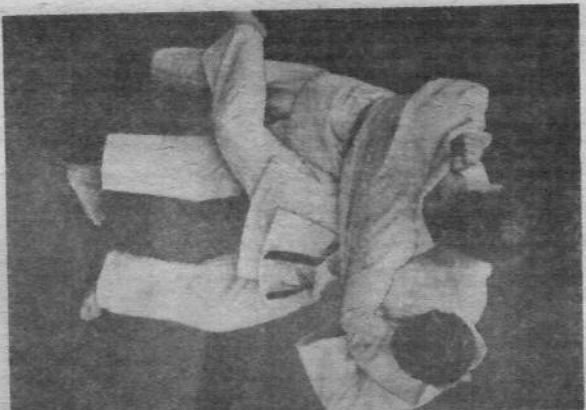


Рис. 85б

Серия V: Осотогурума — задний подхват под обе ноги

- Укивадза — передняя подножка с падением
- Ековакарэ — передняя подножка на пятке
- Экотогурума — бросок через грудь с падением
- Усиротоси — ответный бросок на бросок через бедро
- Уранатэ — бросок через грудь
- Сумиотоси — выведение из равновесия рывком, вставая на колено
- Екотакаэ — боковая подсечка с падением

Осотогурума — задний подхват под обе ноги

Тори из стойки выводит ука из равновесия вправо назад, причем его левая нога направлена в сторону от правой ноги ука (рис. 85а).

Затем задней частью правого бедра тори касается задней части правого бедра ука и пяткой выбивает левую голень ука (рис. 85б). Резким движением левой руки к себе тори бросает ука на спину (рис. 85в).



Рис. 84в

Примечания: 1. Тори все время должен наклонять вперед голову, правую ногу ставить далеко за ука.

2. Иногда более эффективно применять контрприем. Тори обозначает правой ногой заднюю подсечку, ука реагирует на движение тори наклоном вперед. Тори правой ногой делает шаг за ука и бросает его описанным способом.



Рис. 85а



Рис. 86а

Укивадза — передняя подножка с падением

Тори делает шаг правой ногой, ука — левой. Одновременно тори танет ука вперед влево. Ука, чтобы сохранить равновесие, делает шаг правой ногой. В этот момент тори левой ногой скользит вдоль правой ноги ука, левым боком падает на татами и руками выводит ука из равновесия (рис. 86а, б).

Затем резким движением рук и поворотом туловища бросает ука по траектории вперед на спину (рис. 86в).

Примечания: 1. Ука бросают по инерции, которая возникла при падении тори. Эффективность приема заключается в том, что ука не может вернуться в равновесие шагом правой ноги, так как ее блокирует бедро тори.
2. Тори должен ритмично двигаться и, не раздумывая, падать на татами.

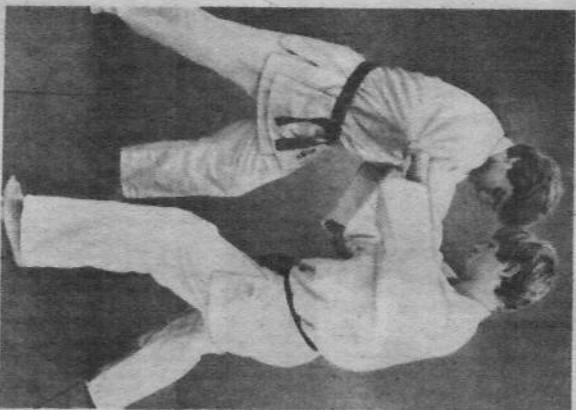


Рис. 86а

Ековакарэ — передняя подножка на пятке

Тори делает левой ногой шаг вперед и толкает ука назад. Затем ставит правую ногу попеременно перед ногой ука (рис. 87а, б), одновременно падает левым боком на татами перед ука.

Тори танет ука на себя и бросает его направо вперед (рис. 87в).

Примечания: 1. Важно совершить падение вместе с началом движения тори. Он блокирует правую ногу ука своим правым боком и бедром.
2. Эффективным будет прием в момент, когда тори движется назад, а ука делает шаг вперед правой ногой.



Рис. 86б

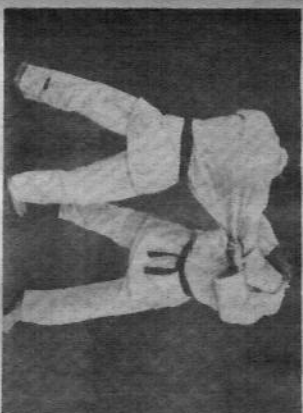


Рис. 87а

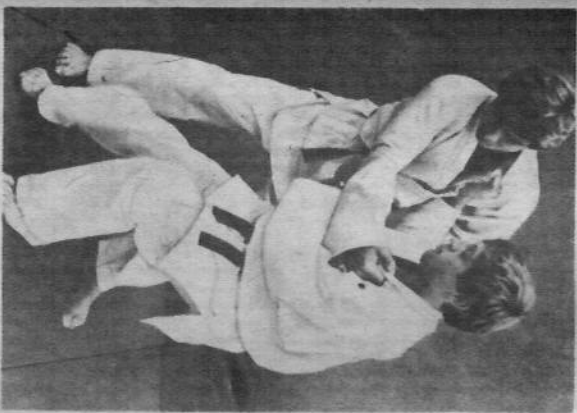


Рис. 87б

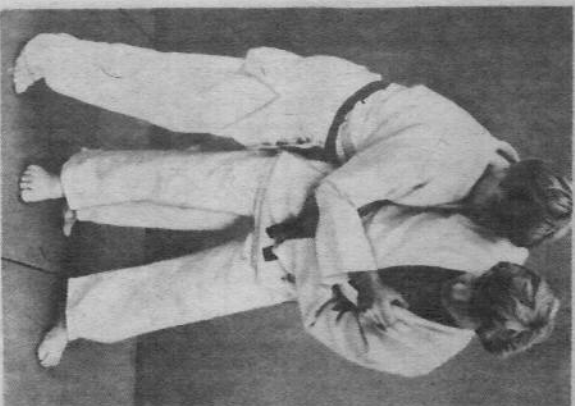


Рис. 88а

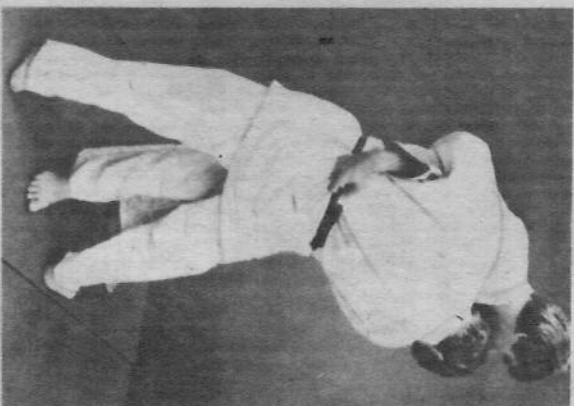


Рис. 88б

Екогурума — бросок через грудь с падением

Ука пытается атаковать тори приемом хангоси или оогоси. Тори отвечает приемом учуригоси



Рис. 87в



Рис. 89а



Рис. 89б

или уранага, плотно обхватывает левой рукой укэ сзади за пояс и правую ладонь кладет на живот (рис. 88а).

Укэ наклоняется вперед, тори тогда ставит правую ногу далеко между его ног (рис. 88б). Одновременно падает на правый бок и тянет укэ на себя левой рукой (рис. 88в).

По ходу падения тори разворачивает туловище налево и опускает укэ, который падает на спину, за свое левое плечо (рис. 88г).



Рис. 88г

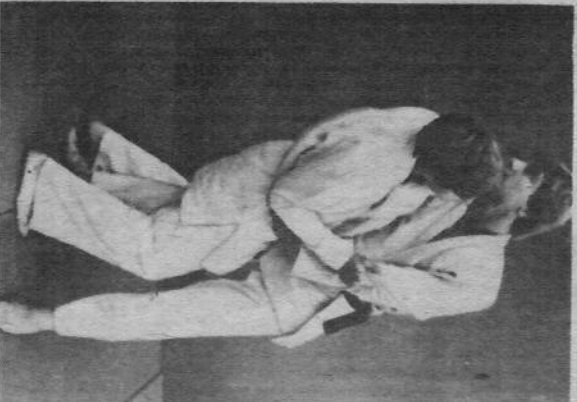


Рис. 89а



Рис. 88а

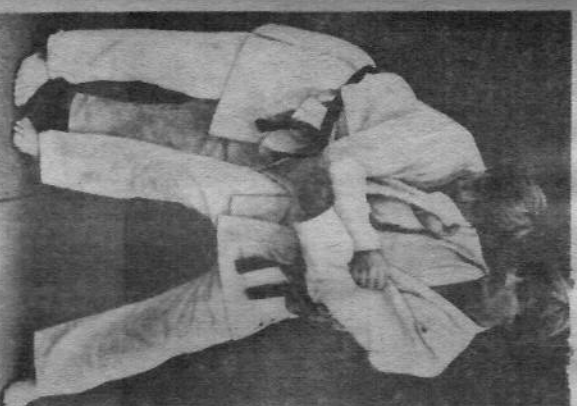


Рис. 90а

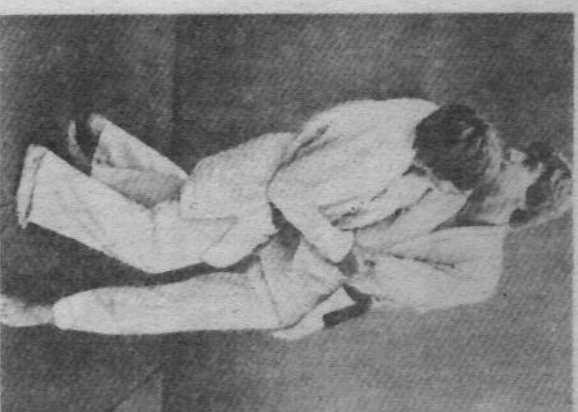


Рис. 90б

Примечания: 1. Движение правой ноги тори между ног укэ должно быть длительным.

2. Тори левой рукой должен непрерывно приближаться к себе укэ.

Усирогоси — ответный бросок на бросок через бедро

Укэ пытается атаковать тори броском через бедро. Тори сгибает ноги в коленях (рис. 89а). Обими руками держит укэ за пояс и прижимает его к себе, резко выпрямляет ноги в коленях и отрывает укэ от татами (рис. 89б). Затем захватывает кимоно укэ и тягой правой руки вниз мешает укэ встать ногами на татами, бросает его на спину (рис. 89в).

Примечания: 1. Тори должен поднять укэ резко, чтобы не дать укэ возможности подскочить или блокировать ноги тори.

2. Тори сопровождает падение укэ толчком левого колена.

Уранага — бросок через грудь

Укэ стремится атаковать тори любым броском вперед. Тори ле-



Рис. 90а

вой ногой делает шаг к укэ (рис. 90а).

Левой рукой берет сзади укэ за пояс, правой прижимает укэ к себе, одновременно тянет его и падает назад (рис. 90б).

По ходу падения тори выпрямляет обе ноги и бросает через грудь укэ на спину (рис. 90в).

Примечания: 1. Одновременно с захватом тори должен оторвать укэ от татами.

2. Тори плотно прижимает укэ к себе, чтобы укэ не ударился головой о татами.



Рис. 91а



Рис. 91в

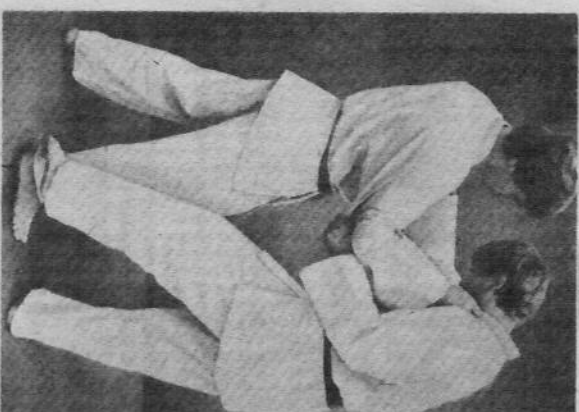


Рис. 92а



Рис. 91б

**Сумитоси —
выведение из равновесия рывком,
вставая на колени**

Тори делает шаг правой ногой,
укэ — левой (рис. 91а). Тори при-

седает, сгибая ноги, и левую ногу ставит к правой ноге укэ. Одновременно правой рукой толкает укэ вправо назад и тягой левой руки рывком вниз выводит укэ из равновесия и бросает его на спину (рис. 91б, в).

Примечания: 1. Здесь наблюдается сходство приемов укиотоси и сумитоси. Разница заключается только в направлении осуществления броска.
2. Прием осуществляется преимущественно руками и этим он сложен, поэтому требует координации движений и выбора подходящего момента для осуществления приема.

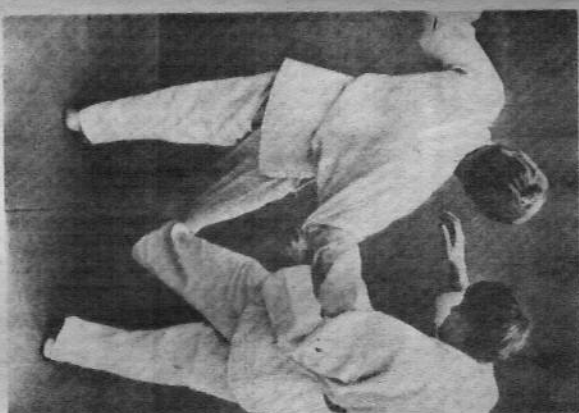


Рис. 92б

**Экотака —
боковая подсечка с падением**

Тори вынуждает укэ сделать шаг левой ногой вперед, руками выводит его из равновесия. В этот

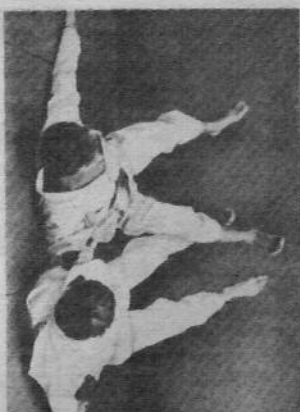


Рис. 92в

момент тори ставит левую стопу сзади правой лодыжки укэ (рис. 92а).

Затем тори падает на левый бок, правую ногу укэ высоко поднимает и левой рукой тянет его вниз, бросает укэ рядом с собой (рис. 92б, в).

Примечания: 1. Необходимо, чтобы тори строго координировал движение рук и ног.
2. Тори должен левую ногу укэ поднимать непрерывно.
3. При падении тори притягивает своей левой локоть к туловищу и левую руку поднимает чуть выше, чтобы укэ не упал слишком сильно на свое правое плечо.

2. КАТАМЭВАДЗА — ПРИЕМЫ В БОРЬБЕ ЛЕЖА

1. Осаэвадза — удержание

Касагатамэ	— удержание сбоку
Кудзурэгатамэ	— удержание сбоку с захватом одежды и руки
Макураэсагатамэ	— варианты удержания сбоку с захватом одежды и руки
Усироэсагатамэ	— обратное удержание сбоку
Катагатамэ	— удержание сбоку с захватом руки и головы
Камисихогатамэ	— удержание со стороны головы с захватом пояса
Кудзурэкамисихогатамэ	— удержание со стороны головы с захватом рук и пояса
Экосихогатамэ	— удержание поперек с захватом ноги и пояса
Кудзурээкосихогатамэ	— варианты экосихогатамэ
Татэсихогатамэ	— удержание верхом с захватом руки и головы
Кудзурэатэсихогатамэ	— варианты татэсихогатамэ

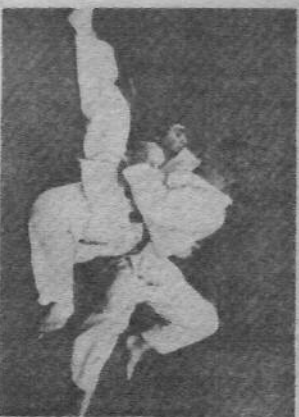


Рис. 93

в правое бедро ука, левой делает мах назад, причем внутренней стороной голени касается татами.

Примечания: 1. Тори наклоняет голову вперед так, что лбом почти касается татами, а ладонью правой руки опирается о татами.

2. Важен тесный контакт правого бока тори с правой стороной груди ука.

Кузурэмэсэгатамэ — удержание сбоку

с захватом одежды и руки (рис. 94)

Этот прием — вариант предыдущего. Положение туловища тори, ног и захват рукава ука те же, что и при хонкэсэгатамэ.

Правой рукой тори берет ука под левую руку, предплечьем и ладонью опирается о татами. Может захватить отворот ука с правой стороны.

Макурэсэгатамэ — удержание сбоку с захватом одежды и руки (рис. 95)

Еще один вариант приема кэсэгатамэ. Тори вытягивает правую ногу далеко вперед, чтобы бедро находилось под головой ука. Правой рукой держит свою правую ногу. Этот прием получил название «подушка», т. е. в японском языке «макура» означает — «подушка». Бедро тори под головой ука будет такой подушкой.

Тори касается правым бедром правого плеча лежащего ука и блокирует его правую руку.левой рукой берет отворот ука под головой, приподнимает ее и кладет под нее свое правое бедро. Правой рукой захватывает свою правую ногу с внутренней стороны над коленом.

Усирокэсэгатамэ — обратное удержание сбоку (рис. 96)

Тори прижимается правым боком к левому плечу ука, лежащему на спине. Правую ногу вытягивает вдоль тела ука, левой делает мах

назад и внутренней стороной стопы опирается о татами.

Левой рукой берет ука за левый рукав в верхней части и левую руку ука прижимает под своей левой рукой.

Правой рукой прижимает правую руку ука около локтя к правой стороне груди ука и берет ука за пояс над правым бедром.

Примечания: 1. Тори захватывает правую руку над локтевым суставом правой руки ука.

2. Этот способ удержания тори обычно применяют переходя из приема камисихогатамэ или кузурэмэсэгатамэ.

Катаматамэ — удержание сбоку с захватом руки и головы (рис. 97)

Тори стоит на коленях с правой стороны лежащего ука, правой рукой обхватывает шею ука. Одновременно тянет левой рукой правое плечо ука вверх. Левую руку кладет под правое плечо ука и, соединив обе руки, сжимает ука.

Левая нога перпендикулярна продольной оси тела ука, опирается стопой о татами. Правым коленом тори мешает движению ука.

Примечания: 1. Тори соединяет руки так, что правая сверху повернута ладонью вниз, левая снизу — ладонью вверх.

2. Этот прием обычно продолжает прием хонкэсэгатамэ, если ука удается освободить правую руку.

Камисихогатамэ — удержание со стороны головы с захватом пояса (рис. 98)

Тори принимает положение лежа на животе со стороны головы ука. Прижимая плечами оба плеча ука, тори захватывает руками пояс ука слева и справа. Затем, сместив центр тяжести вниз, он проводит удержание.

Примечание. Важно, чтобы тори сжимал ука и полностью его контролировал. Если ука хочет освободиться, тори блокирует его движения.

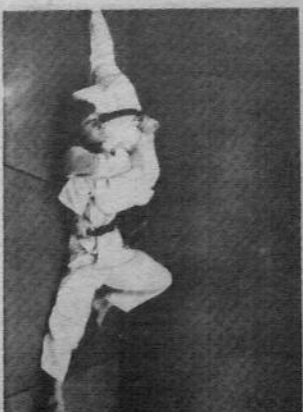


Рис. 96



Рис. 97



Рис. 98

Кузурэмэсэгатамэ — удержание со стороны головы с захватом рук и пояса (рис. 99)

Тори принимает положение лежа со стороны головы ука. Правой рукой берет под правую руку ука за отворот кимоно сзади. Правую руку ука крепко сжимает под своей правой рукой.левой рукой захватывает пояс с левой стороны и головой упи-



Рис. 99

рается в живот ука. Ноги широко расставляет и смещает центр тяжести за голову ука.

Вариант:

Тори захватывает ука за пояс так, как описывается, но на спине. Правой рукой берет за шею под правой рукой ука и захватывает его пояс со спины.

Екосихогатамэ — удержание поперека с захватом ноги и пояса (рис. 100)



Рис. 100

Тори находится перпендикулярно к ука. Пропускает правую руку изнутри под левое бедро ука и захватывает его пояс слева. Левую руку пропускает под шею ука и захватывает его отворот слева. Плотно прижимает правое колено к правому бедру ука и подтягивает к себе его туловище, руками заканчивает удержание поперека.

Примечания: 1. Тори должен коленом правой ноги блокировать бок и талию ука, чтобы помешать ему засунуть правую ногу под свое тело. Если ука стремится удерживать ногами тори, тогда тори должен сменить положение ног (правая вперед, левая назад — как при касегатамэ).

2. Тори должен левой рукой сжимать шею ука и полностью контролировать верхнюю часть его тела.

Куазураэкосихогатамэ — вариант экосихогатамэ (рис. 101)



Рис. 101

Тори блокирует левое плечо ука, захватив его пояс с левой стороны. Правой рукой захватывает нижнюю часть кимоно. Техника та же, что и при экосихогатамэ.

Татэсихогатамэ — удержание верхом с захватом руки и головы (рис. 102)



Рис. 102

Тори стоит на коленях, под ним находится лежащий ука.левой рукой тори захватывает ука за правый рукав и прижимает его правую щеку ука. Одновременно наклоняет туловище и правую руку про-

пускает за шею ука. Затем голову кладет на правое плечо ука и блокирует его. Обе руки соединяет под правым плечом ука тем же способом, что и при катагатамэ, левой рукой опирается о татами.

Обе ноги пропускает под ука и выпрямленными туловищем плотно прижимает ука к татами.

Примечания: 1. Тори может блокировать правое плечо ука между своим левым плечом и головой так, что прижимает правую часть своего лица к лицу ука.

2. Тори блокирует движение ука тем, что прижимается грудью и животом к нему.

3. Иногда эффективно расставить колени, если у тори достаточно гибкий тазобедренный сустав.

Куазураэкатэсихогатамэ — вариант татэсихогатамэ (рис. 103)

Тори встает на колени, под ним находится лежащий ука, пропускает правую руку под правое плечо ука вдоль спины и захватывает его за пояс.

Тори левым предплечьем прижимает правую руку ука. Затем наклоняется вперед, правой рукой тянет ука за пояс к голове, ногами сжимает его. левой рукой захватывает правый отворот своего кимоно, чем блокирует ука.

Вариант: (рис. 104):

Тори пропускает правую руку под голову ука и захватывает свой



Рис. 103.



Рис. 104

пояс с правой стороны. Таким образом он плотно прижимает голову ука к своей правой стороне туловища. Левую руку ука блокирует таким же способом, как при татэсихогатамэ.

II. СИМЭВАДЗА — УДУШЕНИЯ

- | | |
|-----------------|--|
| Катадзюдзидзимэ | — удушение накрест прямым и обратным захватом предплечий |
| Гакудзюдзидзимэ | — обратное удушение предплечьями накрест |
| Намидзюдзидзимэ | — прямое удушение руками накрест |
| Хадакадзимэ | — удушение сзади плечом и предплечьем с упором в затылок |
| Окуруэриджимэ | — удушение отворотом сзади |
| Катахадзимэ | — удушение отворотом сзади, приподнимающая руку |
| Санкакуджимэ | — удушение, сжимая ноги |
| Асигатамэджимэ | — удушение одной ногой |
| Катадзидзимэ | — удушение предплечьем сверху |
| Моротадзимэ | — удушение кистями |
| Цуккомидзимэ | — удушающий прием верхом, скрещивая руки |



Рис. 105



Рис. 107а



Рис. 108

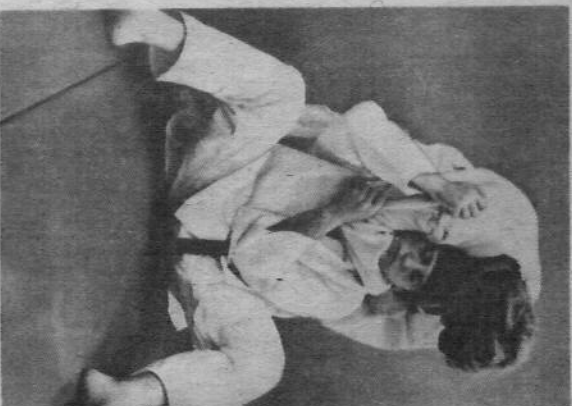


Рис. 109



Рис. 106



Рис. 107б



Рис. 110

Катадзюдзидзимэ — удушение накрест прямым, удушение захватом предплечий и обратным захватом предплечий (рис. 105)

Тори стоит на коленях, укэ лежит под ним. Левую руку пропускает за отворот укэ с левой стороны. Правой рукой захватывает правый отворот укэ. Затем давлением правого предплечья проводит удушение.

Примечания: 1. По ходу приема тори должен контролировать укэ своими коленями и локтями.
2. Тори удушает правым и левым предплечьями, причем локти находятся далеко от себя (деталь захвата см. на рис. 106).

Гякудзюдзидзимэ — обратное удушение предплечьями накрест

Этот прием можно проводить из разных позиций. Наиболее распространена та, когда тори лежит на спине под укэ.

Тори обратным захватом правой руки (четыре пальца с внутренней стороны отворота) берет за правый отворот кимоно укэ (рис. 107а).

Затем тори сжимает ногами туловище укэ, затягивает отвороты куртки и завершает удушение (рис. 107б).

Примечание. Тори должен ногами контролировать движения укэ.

Намидзюдзидзимэ — прямое удушение руками накрест (рис. 108)

Тори стоит на коленях, укэ лежит под ним. Тори его блокирует коленями и локтями. Скрепленными руками тори берет укэ за отворот: правой рукой за правый отворот, левой — за левый. Тори работает руками одновременно вправо и влево, причем локти далеко от себя и весом своего тела усиливает давление рук до окончания удушения.

Примечания: 1. Тори всегда должен захватывать отворот укэ так высоко, чтобы руки почти соприкасались с его горлом.
2. Большое значение имеет скорость захвата. Удушение должно быть эффективным и неожиданным для укэ.

Хадакадзимэ — удушение сзади плечом и предплечьем с упором в затылок (рис. 109)

При стандартном проведении этого удушения тори стоит на левом колене за спиной сидящего укэ. Правое колено тори ставит под правую руку укэ.

Тори правую руку пропускает под правое плечо укэ, средней частью предплечья касается горла укэ. Захватывает свою левую руку.

Затем прижимается к левой стороне головы укэ своей правой стороной головы и начинает выводить укэ из равновесия к себе, зажимает ему лотку и вены, чем заставляя укэ быстро сдаться.

Примечание. Этим способом тори удушает укэ обычно тогда, когда укэ лежит на животе или на спине (рис. 110). Тори должен блокировать и прижать его голову к своему правому боку, плечу.



Рис. 111

Затем левая рука давит на голову ука, а правая выводит его из равновесия. Удушение проводится такой правой и давлением левой рук.

Окуриэридзимэ — Удушение отворотом сзади (одна рука пропускается под мышку) (рис. 111)

Тори стоит на левом колене, сзади блокирует правым коленом ука, сдвигающего перед ним.

Правую руку пропускает под подбородок ука и захватывает левый отворот, по возможности ближе к подбородку. Затем пропускает левую руку под левую руку ука и захватывает правый отворот. Потом, выпрямляя туловище, тянет его правой рукой назад направо, левой — вниз и заканчивает прием.

Примечания: 1. Этот прием применяется тогда, когда ука лежит на спине или на животе. Тори ногами должен его контролировать.

Если ука находится в партере, тори проводит прием с левой стороны так, что левой рукой захватывает его за правый отворот, правой рукой, пропуская ее под мышку ука, захватывает левый отворот, как при стандартном проведении этого приема. Затем правый бок поднимает над левым плечом ука, широко расставляет ноги и тягой левой руки и давлением правой бока заканчивает удушение.

2. В начале этого приема тори может захватить сначала левую руку (пропущенной под левую руку ука) левым отворотом ука и тянуть его вниз. Затем правой рукой захватывает левый отворот ука и левой рукой перекачивает его за правый отворот. Этим повышается эффективность удушения, так как отворот ука неподвижен и давление на шею усиливается.

Катахадзимэ — Удушение отворотом сзади, приподнимающая руки (рис. 112)

Из исходного положения, как при окуриэридзимэ, тори захватывает правой рукой левый отворот ука так, как в предыдущем приеме.

Левую руку пропускает под левую руку ука, поднимает его левую руку вверх, продолжает пропускать левую руку (пальцы и запястье выпрямлены) около шеи ука

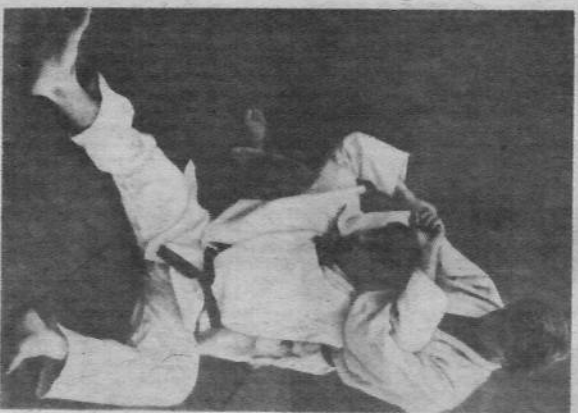


Рис. 112

Вариант:

Тори проводит удушение стандартным способом. Правой рукой берется за свою левую руку, которая лежит на левом плече ука.

и тянет вверх. Одновременно тянет правой рукой, которой держит левый отворот ука (направо и к себе). Прием заканчивается давлением выпрямленной левой руки со стороны мизинца.

Примечания: 1. Этот прием тори применяет в борьбе, когда ука лежит, причем тори его блокирует ногами.

2. Этот удушающий прием часто следует после окуриэридзимэ, против которого ука защищается подкатом левой руки, и хочет взять тори за голову или воротник. Тори в таком случае не держит ука левой рукой, пропускает ее за голову ука.

Санкакудзимэ — Удушение, сжимающая ноги (рис. 113)

Тори лежит на спине под ука, который хочет его атаковать из положения стоя на коленях.левой рукой захватывает ука около локтя и правой рукой за правый отворот.

Левой стопой опирается о правую сторону таза ука и обеими руками тянет его правую руку под свою правую руку.

Правой стопой выбивает левую руку ука вверх и правой ногой, согнутой в колене, обхватывает шею. Левую ногу протягивает вперед за спиной ука, правую лодыжку пропускает под своей согнутой в колене левой ногой, сгибает левую ногу в колене и этим блокирует ука.

Левой рукой захватывает правый рукав ука и сильно притягивает его правую руку к себе. Одновременно сильно сжимает бедра. Правой ногой и с помощью левой нажимает на шею ука. На рис. 115 изображено конечное положение.

Примечания: 1. Тори должен правой ногой обхватить шею ука.

2. Тори ногами (правым бедром, голенью и левым бедром) создает треугольник (рис. 114). Эффективность удушения повышается прежде всего за счет сгибания левого колена вокруг правой стопы, этим понижается высота треугольника. Ошибка будет, если тори выпрямит ноги.

3. В ходе проведения приема тори должен поднимать таз высоко над татами.

4. Тори должен ногами одновременно сжимать и горло ука, и одну руку.

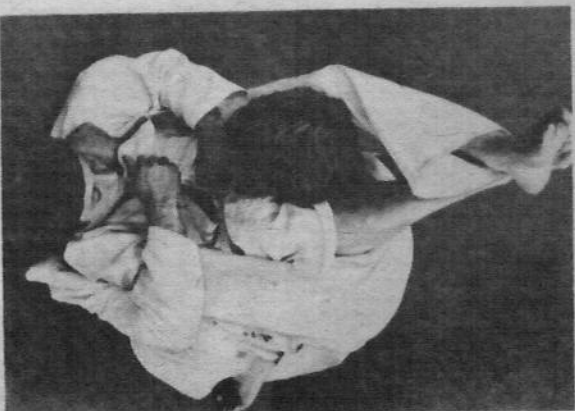


Рис. 113



Рис. 114



Рис. 115

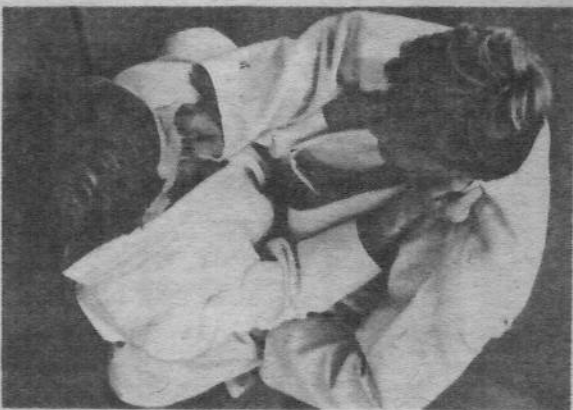


Рис. 116

левого бедра и тагой левой руки от себя.

Кататэ-дзимэ — удушение предплечьям сверху

Укэ лежит на спине, тори блокирует его правую сторону своим правым коленом, левой стопой опирается о татами.

Правой рукой обхватывает правое плечо укэ и захватывает его руку.

Левой рукой захватывает левый отворот кимоно укэ. Наклоняет туловище вперед и левым локтем давит на правое плечо укэ.

Прием заканчивается давлением левого предплечья на горло и важные артерии.

Моротэ-дзимэ — удушение кистями (рис. 116)

Тори лежит под укэ, который хочет атаковать из положения стоя на коленях. Правой рукой тори захватывает левый отворот укэ (большой палец внутри, остальные выпрямлены). Тем же способом захватывает левой рукой за правый отворот.

Обеими руками притягивает укэ к себе и одновременно поворачивает оба предплечья. Этим зажимает вены на горле укэ, запястья сжимают и заканчивают удушение.

Примечания: 1. Тори захватывает обеими руками воротник укэ так высоко, что пальцы почти соприкасаются.

2. Заканчивая удушение, тори высоко поднимает голову и плечи.

3. Этот прием иначе называется рюстэ-дзимэ.

Асигатамэ-дзимэ — удушение одной ногой

Укэ начинает прием экосихотатамэ с правой стороны, тори левую ногу пропускает за голову укэ, затем захватывает левой рукой (спереди перед своим левым бедром) правый отворот укэ и этим блокирует его левую руку.

Прием заканчивается давлением

давлением правой руки на плечо укэ и тагой левой руки к себе сжимает вены укэ отворотом его

кимоно. Затем переносит вес тела на свою правую руку, этим повышается эффективность удушения.

III. КАНСЭЦУВА-ДЗА — БОЛЕВЫЕ ПРИЕМЫ

Удэ-гарами

Удэ-хисиги-дзю-дзигатамэ

Удэ-хисиги-дзю-дзигатамэ

Удэ-хисиги-дзю-дзигатамэ

Харагатамэ

Харагатамэ

- узел попереk
- перегибание локтя при захвате руки двумя ногами
- перегибание локтя плечом и предплечьям
- перегибание локтя при помощи ноги сверху
- перегибание локтя грудью
- рычаг внутри (противник на четвереньках)

Удэ-гарами — узел попереk (рис. 118)

Укэ лежит на спине, тори атакует его с правой стороны. Если укэ поднимает левую руку, чтобы схватить тори за отворот, тори сразу захватывает ее запястье пальцами левой руки. Затем он своей грудью давит на туловище укэ, левую руку укэ перегибает в локте и прижимает ее к татами.

Правое предплечье пропускает через левое плечо укэ так, что захватывает запястье своей левой руки.

Тори притягивает левое запястье укэ к его плечу и одновременно поворачивает его левое предплечье от себя. Правой рукой тянет к себе и одновременно притягивает левое плечо укэ. Одновременно действие обеих рук создает в левом локте большое давление, причиняет боль, и укэ сдаётся.

Примечания: 1. Тори блокирует туловище укэ грудью и правым или левым коленом.

2. Тори обеими руками постоянно притягивает левую руку укэ к татами. В конце приема эффективность перегибания повышается тем, что тори приподнимает локоть укэ.

Вариант:

Тори из того же исходного положения захватывает правой рукой левое запястье укэ, сгибает ему руку в локте и прижимает предплечье к татами.

Левую руку пропускает под левую мышцу укэ и захватывает сверху свое правое запястье. За-



Рис. 117



Рис. 118



Рис. 119



Рис. 120

хватывает правое запястье укс так, что пальцами держит его со стороны ладони и большими пальцами с внешней стороны руки (со стороны мизинца).

Правую руку укс тори поднимает вверх, правым коленом блокирует его туловище. Левую ногу ставит к голове укс так, что пятка с левой стороны его горла.

Тори садится к правому плечу укс и пропускает правую стопу под его правую лопатку. Бедрями и коленями плотно сжимает руку укс, запястье танет к своей голове вниз и перегибает локоть укс.

Примечания: 1. Тори должен продольной осью своего тела создавать с продольной осью тела укс угол не менее 90°.

2. При перегибании тори не касается головой татами. Он повышает эффективность перегибания тем, что поворачивает руку укс вниз в сторону мизинца.

3. Тори плотно сжимает обеими ногами верхнюю часть туловища укс, чем мешает ему двигаться.

4. Дзюдзигатамэ лучше применять после броска приемом осогоси, харангоси, осотогари и т. д., сразу после падения укс.

Удзисигиуагатамэ — перегибание локтя плечом и предплечьем (рис. 121)

Этот прием иначе называется уагатамэ. Тори, стоя на коленях, атакует с правой стороны лежащего укс. Левым коленом блокирует правое плечо укс. Правой голенью нажимает на живот укс.

Укс протигивает левую руку, чтобы схватить тори за отворот. В этот момент тори блокирует его левое запястье между своим правым плечом и головой и кладет обе руки на правый локоть укс. Ладонями перегибает локоть укс.

Примечания: 1. Тори должен блокировать левое запястье укс давлением правой стороны головы. Правой ногой контролировать нижнюю часть туловища укс и этим не позволять ему двигаться.

2. Тори прижимает левый локоть укс сначала к левой стороне своей груди, затем к правому плечу.

3. Уагатамэ выгодно применять тогда, когда укс пытается освободиться из экоси-хоратамэ поворотом на правый бок, приемом руками нажимает на грудь тори.

Вариант:

Тори лежит на спине под укс, ко-

торый атакует его из положения стоя на коленях. Если укс протигивает, например левую руку, чтобы схватить тори за воротник, тори блокирует его запястье между своей головой и правым плечом, ладони кладет на локоть укс. Одновременно давлением обеих стоп на бедро укс переворачивает его на живот, немного приподнимает и заканчивает прием (рис. 122).

Удзисигихидзатамэ — перегибание локтя при помощи ноги сверху (рис. 123)

Если укс, стоя на коленях между ногами тори, протигивает правую руку, чтобы захватить тори за отворот, тори сразу блокирует его правое запястье своей левой рукой.левой рукой снаружи захватывает правую руку укс и притягивает к себе.

Стопу правой ноги упирает в левое бедро укс, правой рукой захватывает за его левый отворот. Согнутую левую ногу тори упирает в правую сторону туловища укс. Давлением правой стопы поворачивает укс на живот и внутренней стороной левого колена перегибает его правый локтевой сустав.

Примечание. Эффективность приема зависит от хорошей координации и последовательности двух фаз: от давления на левое бедро укс, выводящее укс из равновесия, и от сильного давления левым коленом на локтевой сустав укс.

Вариант:

Тори переносит левую ногу через правое плечо укс и ставит ступню около его шеи. Отпускает правой рукой отворот укс, бока и туловище поворачивает направо и левым коленом перегибает локоть укс.

Вакигатамэ — перегибание локтя грудью (рис. 124)

Укс пытается освободиться, из экосихоратамэ, поднимая туло-

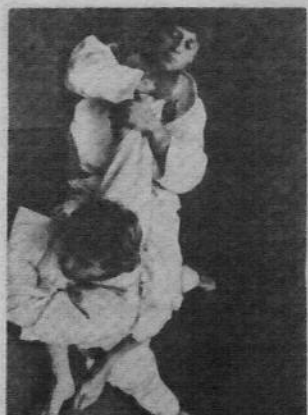


Рис. 122



Рис. 123



Рис. 124

вище и поворачиваясь на правый бок. При этом он отталкивается руками от груди тори.

Тори приподнимает верхнюю часть туловища и захватывает обеими руками левое запястье укс. Блокирует левое плечо укс своей грудью.

Затем приседает на правый бок, правой стороной спины прижимается к левой лопатке укс и заставляет его повернуться на живот. Грудью перегибает локтевой су-

тем, приподнимая левое запястье укс к его туловищу, заканчивает прием. Этот прием иначе называется гякуудзатамэ — обратный узел поперек (рис 119).

Рис. 121



Удзисигидзодзигатамэ — перегибание локтя при захвате руки двумя ногами (рис. 120)

Этот прием иначе называется дзодзигатамэ.

Тори стоит на правом колене с правой стороны укс, лежащего на спине. Обеими руками он за-



Рис. 125

став укс и обеими руками тянет его запястье вверх.

Примечания: 1. Важно, чтобы тори давил правой стороной спины на левую лопатку укс вниз.

2. Этот прием можно применять и в стойке, если укс протягивает левую руку, чтобы взять тори за правый оборот. Тори захватывает левую руку левое запястье укс и левое плечо укс сжимает под правой рукой. Затем подбивает укс правой ногой, и они вместе падают на татами. Тори, падая, приседает на правый бок и заканчивает прием описываемым способом.

Харатагамэ — рычаг внутри (противник на четвереньках)
(рис. 125)

Укс стоит на четвереньках. Тори пытается перевернуть укс, тот сопротивляется, широко расставляет локти, чтобы удерживать равновесие. В этот момент тори блокирует левую руку укс левой пятой и протягивает левую стопу к задней стороне своего правого бедра. Правой рукой захватывает правое предплечье укс, чтобы помешать ему повернуться.

Всем телом давит на левое плечо укс и скользит ногами под левую руку укс от плеча до локтя. Укс вынужден повернуться, тори перегибает животом левый локтевой сустав укс, потом ногами вытягивает руку в сторону так, чтобы она находилась перпендикулярно продольной оси тела укс.

Примечание. Тори должен левой латкой блокировать руку укс. Его тело по отношению к телу укс — перпендикулярно.



7

СТЕПЕНИ ТЕХНИЧЕСКОЙ ЗРЕЛОСТИ

Киу — степени учеников:

5-й киу (гокину) — желтый пояс,
4-й киу (йонкину) — оранжевый пояс,
3-й киу (санкину) — зеленый пояс,
2-й киу (никину) — голубой пояс,
1-й киу (ицкину) — коричневый пояс.

Самый низкий 5-й киу, самый большой 1-й киу.

Даны — степени мастеров:

1-й дан (шодан) — черный пояс,
2-й дан (нидан) — черный пояс,
3-й дан (сандан) — черный пояс,
4-й дан (йондан) — черный пояс,
5-й дан (годан) — черный пояс,
6-й дан (рокудан) — черный пояс... и т. д. до 10-го дана.

Самый низкий — 1-й дан, самый высокий — 10-й дан.

Цвет всех поясов с 1-го по 5-й дан — черный, с 6-го по 10-й можно носить либо черный пояс, либо другого цвета, например с 6-го по 8-й пояс с красными и белыми полосами, с 9-го по 10-й красный пояс.

Технические условия экзаменов к достижению степеней киу

Комитет дзюдо и каратэ ЦК ЧССФВ (Центральный комитет Чехословацкого Союза физкультурного воспитания) определяет для

отдельных степеней киу следующие технические требования, приведенные в отдельных приемах, которые дзюдоист должен продемонстрировать:

5-й киу:

Нагэвадза:

Хизагурума
Сасацурикомиаси
Дзасибараи

Укигоси

Оогоси

Осотогари

Катамэвадза:

Касагатамэ

Куазуракэсагатамэ

Макуруакэсагатамэ

Усироакэсагатамэ

Катагатамэ

Основные элементы: реи (приветствия), сизеи (стойка), кумиката (захват), синти (передвижения), уксми (падения).

4-й киу:

Нагэвадза:

Эионагэ

Оутигари

Косотогари

Харангоси

Госигурума

Катамэвадза:
 Экосихогатамэ
 Кудзүрэкоксихогатамэ
 Камисихогатамэ
 Кудзүрэкамисихогатамэ
 Татесихогатамэ
 Кудзүрэтатэсихогатамэ

Варианты:
 атака и защита на татами
 рэнракувадза: два приема
 гаэсивадза: два приема

Примеры:
 рэнракувадза —
 хизагүрума — осотогари
 хизагүрума — дзасибаран
 гаэсивадза —
 дзасибаран — цубамэгаэси
 хизагүрума — хизагүрума
 ногарэката —
 три ухода из кэсагатамэ.

3-й кю:

Нагэвадза:
 Томотоси
 Асигүрума
 Утимата
 Цурикомигоси
 Косототакэ
 Томоэнагэ
 Окурисибаран

Катамэвадза:
 Катадзюдзимэ
 Гякудзюдзимэ
 Намидзюдзимэ
 Окуримэ
 Удзгарамэ
 Дзюдзиматамэ
 Удзгаратамэ
 Хизагатамэ

Варианты:
 рэнракувадза: три приема
 гаэсивадза: три приема
 катамэвадза: три приема из си-
 хогатамэвадза.

2-й кю:

Нагэвадза:
 Ханэгоси
 Ханэмакикоми
 Харайцурикомиаси
 Катагүрума
 Усирогоси

Сотомикикоми
 Сумигаэси
 Огүрума

Катамэвадза:
 Хадакадзимэ
 Катахадзимэ
 Катадзюдзимэ
 Моротэджимэ
 Асигатамэджимэ
 Вакигатамэ
 Харатамэ

Варианты:
 подготовка к нагэноката (основ-
 ные элементы из групп тэвадза,
 косивадза и асивадза)
 рэнракувадза: пять приемов из
 нагэвадза, четыре приема из
 катамэвадза
 гаэсивадза: пять приемов.

1-й кю:

Нагэвадза:
 Экоотоси
 Осотоотоси
 Осотогүрума
 Учүригоси
 Сүкуинагэ
 Цуригоси
 Таниотоси
 Экогүрума
 Укиотоси

Основные элементы: рэнракува-
 дза: восемь приемов из нагэва-
 дза, шесть приемов из катамэвадза
 осаикомивадзаосакомивадза — 2
 варианта
 осаикомивадзакансецувадза — 2
 варианта
 гоэсивадза: пять приемов
 Подготовка к нагэноката (ос-
 новные элементы из всех пяти
 групп).

Технические условия
 для экзаменов на 1-й дан

Нагэвадза:
 Укивадза
 Эковакарэ
 Уранагэ
 Сумиотоси
 Экотака
 Моротэгари
 Кутикидаоси

Очень хорошие знания надо по-
 казать в:

5—4-м кю — нагэвадза
 5—4-м кю — осаэкомивадза
 3—2-м кю — дзимэвадза
 3—2-м кю — кансецувадза
 Варианты: знать комбинации в
 стойке (нагэвадза —
 норэнракувадза): де-
 сать приемов;

знать защиты в стойке
 (нагэвадза, нобатио-
 вадаэ): семь приемов.
 Ката: нагэноката
 (без ритуала).

Кроме этих технических условий
 установлены комитетом другие
 требования, которые каждый дзю-
 доист должен выполнить, чтобы
 получить кю и дан.



8

КРАТКИЙ СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ

асивадза	группа приемов, осуществляемых ногами
аюм-аси	нормальная походка
бугукари	тренировочные упражнения без броска соперника
вадза	прием
гокиноовадза	пять основных технических принципов, используемых при подготовке дзюдоистов в Кодокане
дан	степень мастерства дзюдоиста
дзареи	приветствие на коленях
дзигохонтан	основное защитное положение
дзипокитэн укэми	команда судьи для остановки встречи
дзэппоукэми	падение кувырком вперед
дзюдодзи	падение вперед
дзюнибуидо	костюм участника
дзюнигата	опытный дзюдоист
дзюнка	простые упражнения, разминка
дожо	встреча «одного против десяти»
дожон	упражнения по договору
иппон	почетное место для самого уважаемого дзюдоиста
иппонсоби	физкультурный зал
итамивазэ	достижение очка с момента начала борьбы
какари-гико	чистая победа
кан-гико	встреча на достижение одного очка
катагурума	ничья вследствие травмы одного из участников борьбы
катамэюката	вид обусловленной борьбы
катамэвадза	выполнение
каэси	форма упражнений в заранее известных условиях «мелница»
киу	упражнения по договору, изображают принципы борьбы лежа
ковадза	техника борьбы лежа
кодасиса	предупреждение атаки
консэцувадза	дзюдоист, не достигший степени
косивадза	маленькие захваты, требующие небольшого давления телом
	дзюдоист, имеющий степень технической зрелости с 5-го дана и выше
	группа приемов, осуществляемых преимущественно боками или талией

комиконоката	упражнения по договору, также называются и «старые формы»
кохай	младший
кудзуси	выведение из равновесия
кумиката	способ захвата
маицта	сигнал о сдаче
нагэвадза	приемы в борьбе в стойке
нагэками	повторяющиеся броски при постоянной смене партнеров
нагэюката	упражнения по договору, которые осуществляются с обеих сторон, изображают принципы бросков
нин-гэкс	борьба одного против пяти и более спортсменов
никоисоби	встреча, рассчитанная на два броска
ногарэката	способ уклонения от приема соперника
овадза	приемы нагэвадза и катамэвадза, осуществляемые лежа
оби	пох дзюдоиста
овадза	схватка, требующая большого удержания
осажоми	удержание
рандори	свободная тренировка
рицурэй	приветствие стоя
ранзоку	повторная атака
ранракухэвадза	комбинация приемов
рансо	упражнения
семпай	старший
сизэнхонтан	стойка
симэвадза	основная стойка
синтай	удушающие приемы
сугирисю	передвижения
сугэсико	упражнения с партнером
таксо	форма упражнений в стойке
тайсабаки	повороты и подвороты
тайдокү-реннү	упражнения без соперника
татами	соломенный мат стандартного размера, несколько больше 1,5 кв.м
татамэвадза	броски
токумэвадза	излюбленный прием дзюдоиста
тори	атакующий
тэвадза	броски, производимые руками
укэ	атакуемый
укэми	самостраховка в падении
учинкоми	многократное повторное выполнение одного и того же приема, броска
хаириката	способ подготовки броска, удержания, удушения, болевых приемов или удара
хандонокүдзуси	выведение соперника из равновесия
хансокумакэ	дисквалификация, нарушение правил
хантэи	решение
хапонокүдзуси	восемь направлений выведения из равновесия
икивакэ	ничья
цугнаси	способ походы
цукүри	подготовка броска
цүриккоми	передвижение
якусюкү-гэки	свободные или оговоренные упражнения

СОВЕТСКИЕ МАСТЕРА ДЗЮДО

С каждым годом растет популярность дзюдо во всем мире. В соревнованиях различного масштаба принимают участие спортсмены более 110 стран. Ведущие позиции по-прежнему занимают японские мастера, но достойную конкурентную борьбу с ними ведут сегодня спортсмены Франции, Италии, Великобритании, Бельгии, Швейцарии, Нидерландов, ГДР, Кубы.

Особо обострилась борьба за первенство в дзюдо с выходом на международную арену советских спортсменов. Самобытная техника, основанная на приемах национальных видов борьбы и, прежде всего, наиболее близкой к дзюдо — борьбы самбо, позволила советским мастерам уже на первых международных встречах серьезно заявить о себе. Первым испытанием для нашей команды стал чемпионат Европы 1962 года в Эссене (ФРГ), где советские борцы заняли почетное 3-е место, завоевав 2 золотые, 2 серебряные и 1 бронзовую медали. Чемпионом в самой престижной категории — абсолютной стал А. Кикнадзе. В 1964 году советские дзюдоисты приняли участие в XVIII летних Олимпийских играх в Токио, завоевали там 4 бронзовые медали. Первым олимпийским чемпионом из советских дзюдоистов стал Ш. Чочивили. Он же первенствовал в полутяжелом весе на XX летних Олимпийских играх в Мюнхене. Такого же успеха сумели достичь в Монреале на XXI Олимпийских играх В. Незоров в полусреднем весе и С. Новиков в тяжелой весовой категории. На Московской олимпиаде победителями стали Н. Солодухин — полутяжелый вес и Ш. Хабереи — полусредний вес.

Принимая во внимание большую популярность борьбы дзюдо среди советской молодежи и в целях ее дальнейшего развития, в 1972 году была создана Федерация борьбы дзюдо в СССР. Ежегодно, с 1973 года, стали проводиться чемпионаты Советского Союза.

Быстрыми темпами прогрессирует дзюдо и в Белоруссии.

Так, в 1962 году А. Лукашевич на чемпионате Европы в Эссене завоевал серебряную медаль в абсолютном первенстве. В. Косенок в Мадриде в 1967 году стал победителем первенства Европы среди юношей. В 1971 году белорусские борцы, выступая на Всесоюзных соревнованиях, завоевали 1 золотую медаль (В. Грищенко), 1 серебряную (Е. Остров) и 3 бронзовых награды (В. Коледа, А. Новик, С. Ушаков). В этом же году В. Грищенко занял 5-е место на чемпионате Европы в Неаполе, а А. Новик стал серебряным призером международного турнира в Кишиневе.

В 1972 году тренер С. Гуманов, ныне старший тренер сборной команды республики, заслуженный тренер БССР, создал секцию дзюдо в Минске, и уже в следующем году сборная команда белоруссии дебютировала на чемпионате Советского Союза. В 1976 году была создана Федерация борьбы БССР. Это помогло скоординировать подготовку дзюдоистов, и результаты не замедлили сказаться. На следующий год на Всесоюзных играх молодежи сборная белорусских дзюдоистов заняла 3-е общекомандное место. Каждый следующий год открывал имена все новых белорусских мастеров дзюдо: В. Абраменко, А. Василенок, В. Сенкевич, А. Шабанович, В. Соколов, В. Песняк и др.

1980 год принес белорусскому дзюдо победы и на международной арене. На чемпионате мира среди студентов белорусские борцы завоевали в командном зачете титул чемпионов, а в европейском первенстве в Лиссабоне В. Песняк стал победителем. Совсем недавно В. Песняк снова поразовал нас победой — на чемпионате Европы в Париже в 1983 году он завоевал титул чемпиона.

В 1981 году проводился чемпионат СССР по борьбе дзюдо в Минске, и сборная республики здесь оказалась на высоте — 2-е общекомандное место. Впервые на высшую ступень пьедестала почета поднялся В. Сенкевич.

Подрастает юная смена белорусских чемпионов. Серебряным призером первенства Европы среди юниоров в 1982 году стал Е. Долинин, в 1983 году Г. Барановский и Л. Свирид стали победителями юношеского первенства СССР.

Значительный вклад в развитие дзюдо в республике вносят высококвалифицированные тренеры С. Гуманов, А. Мицкевич, В. Кардолопов, Э. Мицкевич, Л. Рабцев.

Этот увлекательный и гармоничный вид спорта завоевывает симпатии тех, кто хочет быть сильным, смелым и ловким. Подготовкой спортсменов занимаются добровольные спортивные общества «Буревестник», «Урожай», «Динамо».

Книга М. Вахуна «Дзюдо. Основы тренировок» окажет, несомненно, большую помощь в подготовке мастеров дзюдо.

Приглашаем всех желающих заниматься борьбой дзюдо.

Мастера спорта СССР по борьбе дзюдо
С. САВЕЛЬЕВ, В. ГРИЩЕНКОВ.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
1. Характеристика дзюдо	5
2. Тренировка	8
1. Цели, задачи и содержание	8
2. Развитие физических упражнений	9
3. Классификация упражнений	10
4. Организационные формы тренировок	13
5. Основные принципы тренировки	15
6. Костюм и гигиена дзюдоиста, оборудование спортивных залов	16
7. Этика дзюдо	17
8. Политико-воспитательная работа в дзюдоистской секции и личность тренера	18
9. Выбор спортивных талантов	20
10. Медицинское обеспечение тренировок	23
3. Система тренировки	25
4. Составные части тренировки	26
А. Физическая подготовка	26
1. Сила и ее развитие	26
2. Скорость и ее развитие	41
3. Выносливость и ее развитие	42
4. Ловкость и ее развитие	44
5. Развитие подвижности суставов	44
Б. Техническая подготовка	46
1. Анализ техники дзюдо	46
2. Биомеханические принципы	49
3. Методика технической подготовки	54

В. Тактическая подготовка	61
Г. Психическая подготовка	63
5. Организация тренировки	65
6. Техника борьбы	68
1. Нагавадза — приемы в борьбе в стойке	68
2. Катамэвадза — приемы в борьбе лежа	105
I. Осаэвадза — удержание	105
II. Симэвадза — удушение	109
III. Кансэцувадза — болевые приемы	115
7. Степени технической зрелости	119
8. Краткий словарь терминов	122
Советские мастера дзюдо	124

